

คุณค่าสารอาหารในผักเคล (KALE)

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เคลเป็นผักในสกุลกะหล่ำปลี (Acephala group) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Brassica oleracea* L. เป็นผักที่นิยมบริโภคในกลุ่มคนรักสุขภาพ เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย สารอาหารที่มีมากในผักเคล ได้แก่ วิตามิน A (ลูทีน และซีแซนทีน), วิตามิน B, วิตามิน C, วิตามิน K, แคลเซียม, โฟลทาสเซียม เป็นต้น

เคล (kale) หรือคะน้าใบหยิก (curly leaf kale) เป็นผักที่กลุ่มคนรักสุขภาพให้สมญานามว่า healthy food หรือ superfood และเนื่องจากเคลเป็นผักที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการจนได้ชื่อว่าเป็นราชินีแห่งผักใบเขียว หรือ The queen of greens เคลจัดเป็นพืชผักในวงศ์ Brassicaceae เช่นเดียวกับคะน้า กะหล่ำปลี บล๊อคโคลี และกะหล่ำดอก (Acephala group) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Brassica oleracea* L. ชื่อสามัญมีหลายชื่อ ได้แก่ kale, curly leaf kale และ leaf cabbage เป็นพืชอายุหลายปีแต่นิยมปลูกและเก็บเกี่ยวเมื่อพืชอายุ 1 - 2 ปี ใบไม่ห่อหัว มีทั้งแบบใบหยิกสีเขียว ใบหยิกสีม่วงถึงแดง ใบยาวสีเขียว และใบยาวสีม่วงถึงน้ำตาล (1, 2)

สายพันธุ์ของเคล (3)

ปัจจุบันเคลที่พบมีหลากหลายสายพันธุ์ ซึ่งสายพันธุ์ที่นิยมเพาะปลูกเพื่อบริโภค และเป็นไม้ประดับมีดังนี้ (รูปที่ 1)

1. Curly leaf kale หรือ curled kale คือเคลใบหยิกทั่วไป เคลประเภทนี้มีลักษณะใบที่ใหญ่ มีขอบหยัก ลำต้นยาว สีของใบมีตั้งแต่เขียวเข้ม น้ำเงินไปจนถึงแดงอมม่วง โดยถ้าเป็นสีน้ำเงินจะเรียกว่า dwarf blue curled kale หรือ vate blue curled kale หากเป็นสีแดง จะเรียกว่า scarlet curled kale ซึ่งเคลใบหยิกทั่วไปจะมีเอกลักษณ์พิเศษ คือ มีกลิ่นฉุนและรสชาติมีความขมปนหวาน นิยมนำมาทำอาหารโดยใช้กระเทียมและน้ำมันมะกอกมาผัดร่วมกันเพื่อลดความขมของเคลใบหยิกชนิดนี้ หรือรับประทานเป็นสลัดคู่กับผลไม้รสหวานอมเปรี้ยว เคลใบหยิกสามารถนำมาปั่นเป็นสมูทตี้ หรือผสมคู่กับผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดีได้ด้วย

2. Lacinato kale เป็นเคลที่มีชื่อเรียกหลากหลายมากที่สุด บางคนเรียกเคลไดโนเสาร์ (Dinosaur kale) ชื่ออื่น ๆ ที่มักจะนิยมเรียก ได้แก่ Italian kale, Tuscan kale, flat back kale หรือ black Tuscan palm kale จุดเด่นของเคลสายพันธุ์นี้ มีตัวใบที่ยาวตรง ไม่หยิกงอเหมือนสายพันธุ์ใบหยิกแต่มีรอยย่น ใบมีสีเขียวแกมน้ำเงินเข้ม เป็นอาหารหลักของชาวอิตาลีมานาน

3. Ornamental kale เคลสายพันธุ์นี้มีสีสันสวยงามที่สุด เพราะมีสีไล่ไปตั้งแต่เขียว ชมพู ม่วง แดง และด้วยความสวยทำให้เคลพันธุ์นี้ถูกนำไปประดับในงานอาหารหรือนำไปปลูกในสวนเพื่อความสวยงามมากกว่าการนำมาประกอบอาหาร

4. Red Russian kale เรียกกันว่า เคลแดง แต่แดงเฉพาะในส่วนของลำต้น ส่วนใบอาจจะมีสีแดงแซมบ้างเล็กน้อย จุดเด่นของเคลแดงนี้ คือ รสชาติจะมีความหวานกรอบ ไม่เหมือนเคลพันธุ์อื่น ๆ ทำให้คนที่อยากเริ่มลองทานผักสลัดมักเริ่มกันที่เคลแดง

5. Redbor kale เคลลูกผสมสูงประมาณ 2 ฟุต ที่มีความสวยงามจากสีแดงอมม่วงของตัวใบและก้าน สามารถทานเป็นสลัดแต่จะมีรสชาติออกขม เคลประเภทนี้ยังใช้ประดับจานหรือปลูกเพื่อเพิ่มความสวยงามให้สวนได้อีกด้วย จุดเด่นที่เห็นได้ชัด คือ สีแดงอมม่วงและใบมีลักษณะเป็นพุ่มหยัก

6. Siberian kale เป็นเคลที่ชอบอากาศหนาวจัด ส่วนใหญ่มักปลูกเป็นพืชเมืองหนาวทางตอนใต้ของสหรัฐอเมริกา ถ้านำมาปลูกในไทยอาจจะไม่เหมาะสมเนื่องจากประเทศไทยมีภูมิอากาศที่ค่อนข้างร้อนเอกลักษณ์ของเคลสายพันธุ์นี้ คือ ใบที่มีขนาดใหญ่มากเมื่อเทียบกับเคลสายพันธุ์อื่น ๆ



รูปที่ 1 : เคลสายพันธุ์ต่างๆ

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่าเคลมีหลากหลายสายพันธุ์ แต่ที่นิยมปลูกในประเทศไทย สามารถปลูกได้ตลอดปีมี 2 สายพันธุ์ คือ curled kale และ lacinato kale ซึ่งในปัจจุบันเคลเป็นผักที่มีผู้สนใจและบริโภคกันมากขึ้น เพราะสารอาหารที่มีประโยชน์อันมากมายของเคลดังแสดงในตารางที่ 1 ได้มีการเปรียบเทียบสารอาหารที่พบในเคล และผักสกุลกะหล่ำอื่นๆ ดังแสดงในตารางที่ 2 ดังนั้นในบทความนี้จึงขอเสนอข้อมูลของเคลที่มีการศึกษาวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของผักเคลสดและผักเคลต้ม/นึ่ง (2)

สารอาหาร	คุณค่าทางอาหาร/ 100 ก. ของเคลสด	คุณค่าทางอาหาร/ 100 ก. ของเคลต้ม/นึ่ง
พลังงาน	49 กิโลแคลลอรี่	28 กิโลแคลลอรี่
คาร์โบไฮเดรต	8.8 ก.	5.63 ก.
น้ำตาล	2.3 ก.	1.25 ก.
ใยอาหาร	3.6 ก.	2 ก.
ไขมัน	0.9 ก.	0.4 ก.
โปรตีน	4.3 ก.	1.9 ก.
วิตามิน A : ลูทีน	241 มคก.	146 มคก.
วิตามิน A : ซีแซนทีน	6,261 มคก.	4,983 มคก.
วิตามิน B1 (ไทอะมีน)	0.11 มก.	0.053 มก.
วิตามิน B2 (ไรโบฟลาวิน)	0.13 มก.	0.07 มก.
วิตามิน B3 (ไนอะซิน)	1.0 มก.	0.5 มก.
วิตามิน B5	0.9 มก.	0.05 มก.
วิตามิน B6	0.27 มก.	0.138 มก.
วิตามิน B9 (โฟเลท)	141 มคก.	13 มคก.
วิตามิน C	120 มก.	41 มก.
วิตามิน E	1.54 มก.	0.85 มก.
วิตามิน K	390 มคก.	418 มคก.
แคลเซียม	150 มก.	72 มก.
เหล็ก	1.5 มก.	0.9 มก.
แมกนีเซียม	47 มก.	18 มก.
แมงกานีส	0.66 มก.	0.416 มก.
ฟอสฟอรัส	92 มก.	28 มก.
โพแทสเซียม	491 มก.	228 มก.
เซลิเนียม	0.9 มคก.	0.9 มคก.
สังกะสี	0.6 มก.	0.24 มก.

คำย่อ : ก., กรัม; มก., มิลลิกรัม; มคก., ไมโครกรัม

จากตารางที่ 1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของผักเคลสดและผักเคลต้ม/นึ่ง จะเห็นได้ว่าผักเคลสดจะมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าผักเคลต้ม/นึ่ง ซึ่งสารอาหารที่มีมากในผักเคล ได้แก่ วิตามิน A (ลูทีน และซีแซนทีน), วิตามิน B, วิตามิน C, วิตามิน K, แคลเซียม, โพแทสเซียม เป็นต้น แสดงว่าความร้อนมีผลทำให้คุณค่าทางโภชนาการของผักเคลลดลง ซึ่งจะสอดคล้องกับการศึกษาของ Elzbieta Sikora และคณะ (4)

ตารางที่ 2 แสดงสารอาหารในผักสกุลกะหล่ำแต่ละชนิด (5)

สารอาหาร	เคล kale	คะน้าฝรั่ง collards	บร็อกโคลี่ broccoli	กะหล่ำดอก cauliflower	กะหล่ำปลี cabbage	กะหล่ำดาว brussels sprouts
เหล็ก (มก.)	1.47	0.47	0.73	0.42	0.47	1.40
ฟอสฟอรัส (มก.)	92	25	66	44	26	69
โพแทสเซียม (มก.)	491	213	316	299	170	389
โซเดียม (มก.)	38	17	33	30	18	25
สังกะสี (มก.)	0.56	0.21	.041	0.27	0.18	0.42
วิตามิน A (มคก.)	500	251	31	0	5	38
วิตามิน B1 (ไทอะมีน) (มก.)	0.110	0.054	0.071	0.050	0.061	0.139
วิตามิน B2 (ไรโบฟลาวิน) (มก.)	0.130	0.130	0.117	0.060	0.040	0.090
วิตามิน B3 (ไนอะซิน) (มก.)	1.000	0.742	0.639	0.507	0.234	0.745
วิตามิน B6 (มก.)	0.271	0.165	0.175	0.184	0.124	0.219
วิตามิน B9 (โฟเลต) (มคก.)	141	129	63	57	43	61
วิตามิน C (มก.)	120	35.3	89.2	48.2	36.6	85
วิตามิน E (มก.)	1.54	2.26	0.780	0.08	0.15	0.88
วิตามิน K (มคก.)	704.8	437.1	101.6	15.5	76.0	177.0

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าสารอาหารเกือบทุกชนิด ในผักสกุลกะหล่ำ ไม่ว่าจะเป็น เหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม สังกะสี และวิตามิน A, B, C, K มีมากที่สุดผักเคล เมื่อเปรียบเทียบกับผักในสกุลกะหล่ำด้วยกัน ยกเว้นวิตามิน B1 (ไทอะมีน) ที่มีมากที่สุดในกะหล่ำดาว (brussels sprouts) และวิตามิน E มีมากที่สุดในคะน้าฝรั่ง (collards) อย่างไรก็ตาม วิตามิน B1 และวิตามิน E ก็มีมากในเคลเช่นกัน

จากข้อมูลทั้งหมดของเคลพบว่าเคลมีหลากหลายสายพันธุ์มาก แต่ที่นิยมปลูกในประเทศไทยคือ สายพันธุ์ curled kale และ lacinato kale เคลเป็นผักที่คุณค่าทางอาหารสูงมาก เป็นที่นิยมในผู้ที่รักษาสุขภาพค่อนข้างปลอดภัยในการบริโภค อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังสำหรับการบริโภคเคลเนื่องจากเคลมีวิตามิน K และโพแทสเซียม สูงมาก ดังนั้นผู้ที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือด และผู้ที่เป็นโรคไต ต้องระมัดระวังหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานเคล เพราะอาจมีผลเสียหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

เอกสารอ้างอิง

1. ฐานข้อมูลองค์ความรู้มหาวิทยาลัยแม่โจ้ : ราชนินีแห่งผักใบเขียว (The queen of green). [Internet]. 202 1 [cited 2022 March 1]. Available from: <https://kb.mju.ac.th/product.aspx?id=1399>.
2. Wikipedia, the free encyclopedia : Kale. [Internet]. Update 2022 [cited 2022 February 28]. Available from: <https://en.wikipedia.org/wiki/Kale>.
3. Barramepirun Company Limited : 7 สุดยอดสายพันธุ์ผักเคล. [Internet]. 2021 [cited 2022 March 4]. Available from: <https://www.barramepirun.com/type-of-kale/>.
4. Sikora E, Bodziarczyk I. Composition and antioxidant activity of kale (*Brassica oleracea* L. var. *acephala*) raw and cooked. *Acta Sci Pol Technol Aliment.* 2012;11(3):239-48.
5. Samec D, Urlic B, Salopek-Sondi B. Kale (*Brassica oleracea* var. *acephala*) as a superfood: Review of the scientific evidence behind the statement. *Crit Rev Food.* 2018. doi: 10.1080/10408398.2018.1454400.