คุณค่าของผักเคลด้านสุขภาพและวัฒนธรรมร่วมสมัย
Values of Kale for Health and Contemporary Culture

วนิดา สำราญรัมย์[1] และ สมาพร เรืองสังข์[2]
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์[1]
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์[2]
Wanida Sumranram[1] and Samaporn Ruangsanka[2]
Buriram Rajabhat University[1]
Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage, Thailand[2]
Corresponding Author, E-mail: Wanida.sm@bru.ac.th

****

บทคัดย่อ

ภาวะทุพโภชนาการ เป็นปัญหาสุขภาพที่พบในประชากรทุกประเทศ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ–การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารกลุ่มผัก เคล (Brassica oleracea var. acephala) เป็นราชินีผักใบเขียวที่มีแร่ธาตุ สารอาหาร และสารพฤกษเคมีหลายชนิด มีบทบาทสำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกาย ป้องกันโรคสำคัญ เช่น มะเร็ง สมอง หัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน เคลเป็นพืชผักอายุยืน เจริญเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่รุนแรง ทำให้ประเทศในเขตหนาวมีผักสดบริโภคตลอดปี เมนูอาหารที่ใช้เคลเป็นวัตถุดิบหลักและพันธุ์ของเคลที่ใช้ประกอบอาหารแตกต่างกันตามท้องถิ่น การบริโภคผักเคลสดทำให้ได้คุณค่าทางโภชนาการและสารพฤกษเคมีมากกว่าการปรุงอาหารหรือแปรรูป วิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมคือการผัด ต้ม นึ่ง ดอง ซึ่งรักษาคุณค่าทางโภชนาการในเคลไว้ได้น้อยกว่าวิธีการปรุงอาหารสมัยใหม่ คือการปรุงอาหารด้วยไมโครเวฟ และสุญญากาศ มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารรูปแบบใหม่ ได้แก่ เคลผง แผ่นเคลกรอบ ขนมปังเคล สมู้ทตี้เคล ผักเคลมีความสำคัญเชิงสัญลักษณ์ในหลายวัฒนธรรม เป็นตัวแทนของความเจริญรุ่งเรือง ความยืดหยุ่น ความมีชีวิตชีวา และการเติบโตทางจิตวิญญาณ การเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพและวัฒนธรรมทำให้สังคมตระหนักถึงความสำคัญของเคล นำไปสู่การส่งเสริมการผลิตผักเคล และการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากเคลให้เข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคได้หลากหลายยิ่งขึ้น เพิ่มโอกาสในการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพ และนำเสนอแนวทางการอนุรักษ์ประเพณี และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับเคลให้อยู่คู่กับชุมชนและสังคมได้อย่างยั่งยืนด้วยวิธีการที่ร่วมสมัยทั้งภูมิปัญญาดั้งเดิมและเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อม

คำสำคัญ: เคล วัฒนธรรมร่วมสมัย สุขภาพ

---

* วันที่รับบทความ : 28 สิงหาคม 2567; วันแก้ไขบทความ 11 กันยายน 2567; วันตอบรับบทความ : 17 กันยายน 2567
Received: August 28 2024; Revised: September 11 2024; Accepted: September 17 2024

Abstract

Malnutrition is a health problem found in people in every country. This due to consumption behaviors in that consumption of food with low nutritional value and insufficient consuming all 5 food groups, especially vegetable foods. Kale (Brassica oleracea var. acephala) is the queen of leafy green vegetables that contains many minerals, nutrients, and phytochemicals. It plays an important role in the growth of the body and prevents important diseases such as cancer, brain, heart and blood vessels, diabetes. Kale is a perennial vegetable, which thrives in harsh environments. This makes countries in cold regions have fresh vegetables to consume all year long. Dishes that use kale as the main ingredient and the varieties of kale used in cooking vary according to the region. Consuming fresh kale provides more nutritional value and phytochemicals than cooking or processing it. Traditional cooking methods include sautéing, boiling, steaming, and pickling, which preserve less of the nutritional value in kale than modern cooking methods. It is cooking with a microwave and vacuum. New food products are being developed, including kale powder, kale crisps, kale bread, kale smoothies. Kale has symbolic importance in many cultures. It represents prosperity, flexibility, vitality. and spiritual growth. The dissemination of health and cultural information has made society aware of the importance of kale, leading to the promotion of kale production and development of kale products to reach a wider range of consumers. The opportunities to access healthy food will be increased. Moreover, guidelines for preserving traditions and culture related to kale are presented. The culture will coexist sustainably with the community and society using contemporary methods, both traditional wisdom and technology, that appropriate to the social and environmental context.

Keywords: Kale; Contemporary Culture; Health

บทนำ

การดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันมีความแตกต่างจากสังคมสมัยก่อน โดยเฉพาะผู้ที่อยู่อาศัยในเขตเมือง ซึ่งมีพื้นที่จำกัด พฤติกรรมในชีวิตประจำวันเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ สภาพความแออัดเร่งรีบ มลภาวะสิ่งแวดล้อม การต้องการความสะดวกสบาย ออกกำลังกายน้อย ความเครียดวิตกกังวล ความกดดัน ภาวะทุพโภชนาการ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ส่งผลให้ประชากรมีคุณภาพชีวิตไม่ดีเท่าที่ควร อาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญที่มีบทบาทกับคุณภาพชีวิตของประชากร เนื่องจากเป็นแหล่งพลังงานให้กับร่างกายดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบางชนิดมีผลโดยตรงต่อสุขภาพด้วยการป้องกันโรค ช่วยในการปรับปรุงและฟื้นฟูร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี ทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สะอาดถูกหลักอนามัย และควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างไรก็ตาม เรามักเน้นบริโภคอาหารหมู่โปรตีน คาร์โบไฮเดรท และไขมัน เนื่องจากให้พลังงานสูง แต่ให้ความสำคัญน้อยกับอาหารหมู่วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งพบมากในพืชผักและผลไม้ แม้อาหาร 2 หมู่นี้จะไม่ให้พลังงานแต่วิตามินและเกลือแร่มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของเมแทบอลิซึมต่างๆ ในร่างกายสิ่งมีชีวิต เพราะเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่กระตุ้นปฏิกิริยาชีวเคมีทุกปฏิกิริยา

ให้ดำเนินได้ปกติ เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ สำหรับการบริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบจะช่วยลดปัญหาระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง น้ำหนักเกิน ที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคอ้วนได้ (Joshi, Jadhav and Kadam, 2018: 51)

ปัจจุบันมีกลุ่มประชากรที่ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง การบริโภคพืชผักที่มีสารพฤกษเคมีสำคัญต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยเฉพาะผักใบเขียว (Green Leafy Vegetables; GLVs) ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง บำรุงสมองและความจำ บำรุงหัวใจและหลอดเลือด ลดระดับความเครียด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย อีกทั้งกากใยผักช่วยในการขับถ่าย เช่น ผักโขม ผักเคล หน่อไม้ฝรั่ง ผักสลัด ปวยเล็ง บร็อคโคลี ผักกาดเขียว ผักบุ้ง เป็นต้น โดยเฉพาะผักเคลที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเนื่องจากคุณสมบัติการเป็น super food คืออาหารที่มีสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง และ functional food คือมีสารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิด (Shafi et. al., 2022: 2171)

ผักเคลมีบทบาทเด่นในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ยังมีอีกบทบาทหนึ่งที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมประเพณี และจิตวิญญาณ ที่ควรได้รับการถ่ายทอดแก่สังคมวงกว้างได้รับรู้ เพื่อรักษาภูมิปัญญาอันเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นไว้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ที่ให้ความสำคัญต่อวัตถุและเทคโนโลยีจนอาจทำให้วัฒนธรรมอันดีงามต้องเลือนหายไปตามกาลเวลา บทความนี้จึงนำเสนอข้อมูลจากการค้นคว้าเอกสารทุติยภูมิในประเทศต่างๆ วิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับบทบาทและคุณค่าของผักเคลในวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมและวัฒนธรรมร่วมสมัย พร้อมทั้งนำเสนอองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป

ประโยชน์ของผักเคล

ผักเคลหรือคะน้าใบหยิก เป็นผักที่ได้รับการยอมรับให้เป็นราชินีผักใบเขียว (Queen of Greens) เคลเป็นพืชอาหารตั้งแต่ปี 2000 B.C. ของพื้นที่เมดิเตอร์เรเนียนตะวันออกและแถบเอเชีย แพร่หลายไปทั่วโลกโดยผู้อพยพย้ายถิ่นฐาน นักท่องเที่ยว และพ่อค้า ความนิยมบริโภคเคลเพิ่มมากขึ้น โดยทั่วไปจะรับประทานดิบในรูปแบบของสลัด หรือเครื่องดื่มน้ำผัก ในสหรัฐอเมริกาพื้นที่การผลิตผักเคลเพิ่มขึ้นมากช่วงปี 2007 ถึงปี 2012 จาก 3,994 เอเคอร์ เป็น 6,256 เอเคอร์ (USDA, 2012) จัดอยู่ในวงศ์ Brassicaceae เช่นเดียวกับคะน้า กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ และกะหล่ำดอก มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Brassica oleracea var. acephala* ชื่อสามัญหลายชื่อ ได้แก่ Kale, Curl Leaf Kale และ Leaf Cabbage เคลมีหลายพันธุ์ด้วยกัน เช่น Redbor Curly Russian Tuscan ซึ่งจะมีลักษณะของต้นที่แตกต่างกัน เช่น ใบหยักสีเขียวหรือสีม่วง ลำต้นมีสีม่วง หรือลำต้นเป็นสีเขียว ขึ้นอยู่กับพันธุ์ เป็นพืชผักอายุยืน (perennial vegetable) มีคุณค่าทาง

โภชนาการสูง เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด และมีคุณสมบัติในการกระตุ้นภูมิต้านทาน ประกอบไปด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ มีเส้นใยสูง แต่มีไขมันต่ำ ประโยชน์ของเคลด้านสุขภาพ เช่น ลดอาการท้องผูกและปัญหาการย่อยอาหาร ลดความเสี่ยงจากมะเร็ง การอักเสบ และภาวะเครียดออกซิเดชัน (oxidative stress) ซึ่งเป็นภาวะขาดความสมดุลระหว่างอนุมูลอิสระ (free radicals) และระบบต้านออกซิเดชันในร่างกาย ทำให้การทำงานของระบบต้านอนุมูลอิสระลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด (กนกวรรณ จารุกำจร และคณะ, 2557: 57)



รูปที่ 1 ผักเคล

จากคุณประโยชน์ของผักเคลทั้งการเป็นผักที่ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันรักษาโรคหลายชนิด ผักเคลจึงควรได้รับการส่งเสริมให้มีการปลูกเพื่อบริโภคและจำหน่ายให้ประชากรอย่างทั่วถึง ในรูปแบบที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่าย รวมถึงการพัฒนาเมนูและการแปรรูปให้เป็นที่ต้องการของกลุ่มที่มักพบปัญหาการบริโภคผัก เช่น เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

การผลิตและการแปรรูปผักเคล

การปลูกเคลในแปลง แนะนำให้ปลูกแบบหมุนเวียนกับพืชนิดอื่น แล้วกลับมาปลูกเคลในพื้นที่เดิมทุก 3-4 ปี แม้ว่าสามารถปลูกเคลได้ในดินหลายชนิด แต่จะได้ผลผลิตดีที่สุดในดินที่เป็นกรดเล็กน้อย (pH 6-6.5) ดินลึก เนื้อดินร่วน อุ้มน้ำและระบายอากาศได้ดี ควรเตรียมแปลงโดยรองพื้นด้วยปุ๋ยคอก สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตของลำต้นด้วยปุ๋ยไนโตรเจนอนินทรีย์ในปริมาณที่เหมาะสม การปลูกเคลจากเมล็ดทำให้มีรากแก้วและรากฝอยที่แข็งแรง ในเขตอบอุ่น จะปลูกเคลช่วงปลายฤดูร้อนหรือต้นฤดูใบไม้ร่วง เคลสามารถสร้างใบได้ตลอดช่วงฤดูหนาว จึงเป็นแหล่งอาหารในยามขาดแคลน บางพันธุ์สามารถปลูกในช่วงฤดูใบไม้ผลิและเก็บเกี่ยวช่วงฤดูร้อนและฤดูใบไม้ร่วง ทำให้มีผลผลิตผักเคลสดในตลาดได้ตลอดปี สามารถเก็บใบไปรับประทานตั้งแต่ 4-6 สัปดาห์หลังปลูก (Samec, Urlic and Salopek-Sondi, 2018: 2)

ในวิถีดั้งเดิม เกษตรกรปลูกเคลในแปลงขนาดเล็กเพื่อบริโภคในครัวเรือน เป็นส่วนประกอบของอาหารคนหรืออาหารสัตว์ ปัจจุบันมีการประชาสัมพันธ์คุณสมบัติการเป็น super food ทำให้มีการนำเคลมาประกอบเมนูอาหารมากขึ้นโดยเฉพาะประเทศที่เน้นเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ปลูกง่าย ทนต่อความหนาวเย็น เป็นผักสดที่ให้ผลผลิตได้แม้ในช่วงฤดูหนาว ใบเคลมักบริโภคสดในสลัดและน้ำใบเคล นำมาปรุงสุกด้วยวิธีต้ม ผัด ทอด นึ่ง ตากแห้ง เป็นซุป ออมเล็ท ผัด ได้หลากหลายเมนู เช่น sukuma wiki ของแอฟริกัน ในยุโรปบริโภคผักเคลกับหมูรมควัน อิตาลีมีเมนู kale pasta และ ribollita soup ส่วนอินเดียมี suateed kale สำหรับการรับประทานผักเคลในประเทศไทยมีหลายเมนู เช่น สลัดผักเคล ผักเคลอบชีส แกงจืดผักเคลผักเคลผัดไข่ ผักเคลทอดกรอบ และสมูทตี้ผักเคล นอกจากการรับประทานส่วนของใบเคล มีการนำบางส่วนของต้นเคลไปดอง ล่าสุดเคลแห้งหรือแผ่นอบกรอบได้รับความนิยมมาก แม้จะทำให้คุณค่าทางโภชนาการและปริมาณสารพฤกษเคมีลดลง ส่วนเมล็ดเคลนำมาใช้เป็นน้ำมันเสริมขนมปังและเค็ก การพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ (functional food) มีการผสมใบเคลลงในน้ำแอปเปิล นอกจากนี้มีการใช้เคลเป็นยาแผนโบราณ (traditional medicine) ในการรักษาโรคกระเพาะ (gastritis) และแผลในกระเพาะอาหาร (gastric ulcer) และใช้รักษาโรคเบาหวาน โรคไขข้อ กระดูกอ่อนแรง จักษุวิทยา ปัญหาโรคตับ โรคโลหิตจาง โรคอ้วน (Samec, Urlic and Salopek-Sondi, 2018: 3)

การแปรรูปเคล มีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้บริโภคได้ง่าย ลดปัญหากลิ่นเหม็นเขียว รสชาติเฝื่อน และเป็นทางเลือกแก่กลุ่มผู้สูงวัยและผู้ไม่ชอบบริโภคผักโดยเฉพาะเด็กและเยาวชน อย่างไรก็ตามกระบวนการปรุงสุกและแปรรูปสามารถส่งผลกระทบต่อสารสำคัญบางชนิดในผักเคลที่ไม่ทนต่อความร้อน หรือสูญเสียไปกับน้ำที่ใช้ในกระบวนการปรุงอาหารและแปรรูป มีการศึกษาผลกระทบของกระบวนการแปรรูปผักเคลต่อปริมาณสารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังงานวิจัยของ Subedi et. al. (2024: 5480) ที่ศึกษาผลกระทบของการหมักผักเคลต่อคุณสมบัติการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยหมักเคลด้วยวิธีพื้นบ้าน คือ การหมักตามธรรมชาติไม่มีการเติมสิ่งใดเพิ่มเติม การหมักโดยเติมเกลือ 2% ของน้ำหนักผักที่หมัก และการหมักโดยเติมเชื้อแบคทีเรียที่มีประสิทธิภาพในการหมักดองหลายชนิด เปรียบเทียบกับผักเคลสด พบว่าการหมักผักเคลด้วยจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ส่งเสริมคุณสมบัติการเป็นอาหารสุขภาพได้มากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อหมักโดยการเติมเชื้อแบคทีเรียผสมของ *Lactobacillus lactis* และ *L. acidophilus* เพิ่มกิจกรรมต้านอนุมูลอิสระ แต่ลดปริมาณสารที่ลดหรือต้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (antinutritional factor) คือลดปริมาณออกซาเลทและแทนนิน ทำให้การดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น Khalid et. al. (2023: 1) พบว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ช่วยคงคุณค่าทางอาหารในเคลได้ดีกว่าการต้ม ทอด หรือการย่าง คงปริมาณของแร่ธาตุและวิตามิน ซึ่งทำให้อาหารจากเคลที่ปรุงมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าการปรุงอาหารด้วยวิธีอื่นคือ การปรุงอาหารด้วยสุญญากาศ (vacuum cooking) และการปรุงอาหารด้วยไมโครเวฟ (microwave cooking) เนื่องจากใช้

เวลาน้อย และอาหารสัมผัสกับน้ำน้อย ถุงสุญญากาศที่บรรจุอาหารป้องการสารน้ำจากในอาหารเล็ดลอดออกไป และคงรสชาติที่เข้มข้นของอาหารไว้

นอกจากนี้มีการพัฒนาขนมปังผักเคลโดย Klopsch et. al. (2019: 5480) ทดลองปลูกเคลภายใต้รังสี UV เพื่อดูผลกระทบต่อปริมาณสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ (carotenoids) และกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด แล้วนำใบของต้นอ่อนมาผลิตขนมปังโดยเติมลงในขนมปังที่ผลิตจากแป้งสาลี (wheat bread) พบว่า การฉายแสง UV ให้ต้นอ่อน ทำให้สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ชนิดแคมป์เฟอรอล ไกลโคไซด์ (kaempferol glycosides) ลดลงแต่มีการเพิ่มขึ้นของ เควอซิทิน ไกลโคไซด์ (quercetin glycosides) เมื่อนำเคลที่ผ่านการฉายแสงมาทำขนมปังผัก พบว่าเกิดฟลาโวนอยด์ ไกลโคไซด์ (flavonoid glycosides) เพิ่ม 20% ต่อมา Czarnowska-Kujawska et. al. (2022: 1) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของขนมปังปิ้ง (toasted bread) ที่ผสมผักเคล 10% และ 20% พบว่าคุณสมบัติการต้านอนุมูลอิสระพบได้มากในขนมปังที่เพิ่มผักเคล 20% นอกจากนี้การทดสอบในห้องทดลองพบว่าการย่อยขนมปังผักทำให้มีการปลดปล่อยสารต้านอนุมูลอิสระที่ละลายในน้ำและไขมัน ซึ่งจะส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพในการเข้าถึงอนุมูลอิสระ (bioaccessibility) ได้ดีขึ้น รวมถึงปริมาณโฟเลทเพิ่มขึ้น 2 เท่าในขนมปังที่มีการเติมผักเคล 20% โดยเพิ่มจาก 18.1 เป็น 45.3 ไมโครกรัม/100 กรัม เมื่อเทียบกับขนมปังที่ไม่เติมผัก

คุณค่าของผักเคลด้านความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรม

ในหลายวัฒนธรรม ความอุดมสมบูรณ์และความแข็งแกร่งของผักเคลเชื่อมโยงกับความเจริญรุ่งเรืองและโชคลาภ ความสามารถในการเจริญเติบโตในสภาวะที่ท้าทาย การทนต่อความเย็นจัดและสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวยทำให้ผักเคลเป็นสัญลักษณ์ของความยืดหยุ่นและความสามารถในการเจริญรุ่งเรืองแม้จะมีความทุกข์ยาก ใบที่แข็งแรงและโครงสร้างที่แข็งแรงแสดงถึงความแข็งแกร่งและความสามารถในการอดทนต่อช่วงเวลาที่ยากลำบาก สัญลักษณ์นี้ขยายไปไกลกว่าตัวต้นไม้เอง ผู้คนมักใช้ผักเคลเป็นคำอุปมาถึงความยืดหยุ่นส่วนบุคคล สุขภาพ การอยู่รอดและการปรับตัว โดยได้แรงบันดาลใจจากความสามารถของผักเคลที่ไม่เพียงแต่อยู่รอดเท่านั้น แต่ยังเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายอีกด้วย การเติบโตอย่างรวดเร็วและสีเขียวสดใสของผักเคลเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องความมีชีวิตชีวาและการฟื้นตัวในวัฒนธรรมต่างๆ โดยผู้คนจำนวนมากมองว่าผักเคลเป็นแหล่งพลังงานและสุขภาพตามธรรมชาติ เป็นผักที่มีคุณค่า ให้สารอาหารที่จำเป็นเมื่อขาดแคลนแหล่งอาหารอื่น สถานะที่ทรงคุณค่าทางโภชนาการนี้ตอกย้ำความสำคัญของผักเคลในอาหารโบราณ การมีส่วนร่วมของชุมชน และการเปลี่ยนแปลงของสังคม เป็นการวางรากฐานสำหรับความนิยมที่ยั่งยืน (Rankel, 2024)

ประเพณีบางอย่างเกี่ยวข้องกับการกินผักเคลในวันปีใหม่เพื่อรับรองความเจริญรุ่งเรืองทางการเงินในปีหน้า การปฏิบัตินี้สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อที่ว่าใบไม้สีเขียวเป็นตัวแทนของเงิน และการบริโภคพวกเคลจะนำมาซึ่งความมั่งคั่งและความอุดมสมบูรณ์ ในประเพณีเพื่อสุขภาพบางประเภท ผักเคลถือเป็นอาหารทำความสะอาด สามารถฟื้นฟูร่างกายและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้ การรับรู้นี้มีส่วนทำให้เกิดความนิยมในการรับประทานอาหารดีท็อกซ์และแผนการทำความสะอาด นอกเหนือจากคุณลักษณะทางกายภาพแล้ว ผักเคลยังมีความสำคัญทางจิตวิญญาณในบางประเพณีอีกด้วย สีเขียวเข้มมักเกี่ยวข้องกับการเติบโต ความกลมกลืน และความสมดุลในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ พิธีกรรมเพื่อสุขภาพสมัยใหม่บางรายการมีผักเคลเป็นสัญลักษณ์ของการทำให้บริสุทธิ์และฟื้นฟู ไม่ว่าจะใช้ในการฝึกสมาธิหรือเป็นส่วนหนึ่งของพิธีล้างบาป เชื่อกันว่าการปรากฏตัวของผักเคลจะส่งเสริมการเติบโตทางจิตวิญญาณและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Savory Suitcase, 2023)

สำหรับประเทศเยอรมนีมีเทศกาลท่องเที่ยวเฉลิมฉลองเป็นประจำทุกปี เรียกว่าเทศกาล Grunkohlfahrt ซึ่งคำว่า Grunkohl หมายถึง ผักกาดสีเขียว ซึ่งมีความหมายถึงผักเคล ส่วนคำว่า fahrt หมายถึง การท่องเที่ยว เทศกาลนี้อยู่ ในช่วงฤดูหนาว (โดยเฉพาะช่วงเดือนกุมภาพันธ์) ชาวเยอรมันทางตอนเหนือจะรวมตัวกันพร้อมกับเกวียนที่เต็มไปด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอาหาร และเดินไปนับไม่ถ้วนเพื่อเล่นเกมดื่มเหล้า ก่อนที่จะปิดท้ายค่ำคืนด้วยอาหารเยอรมันมื้อใหญ่ โดยมีการรับประทานเคลในเมนูอาหาร (Elizabeth, 2015)

แนวทางการส่งเสริมคุณค่าของผักเคล

1. ประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักและทราบความสำคัญของผักเคลในวงกว้าง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน ผู้มีรายได้น้อย ผู้ที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา ผู้มีความเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ

2. ส่งเสริมการผลิตผักเคลในรูปแบบสวนหลังบ้านหรือปลูกในกระถางบริเวณที่มีพื้นที่น้อย เช่น ระเบียงหรือดาดฟ้าอาคาร หรือผลิตเป็นต้นอ่อนเคล สำหรับบริโภคในครัวเรือน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสารพฤกษเคมีที่สำคัญต่อร่างกาย ด้วยการสนับสนุนเมล็ดพันธุ์โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และกำหนดเป็นนโยบายต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพสมาชิกในชุมชน

3. ด้านวัฒนธรรมอาหารร่วมสมัย ควรพัฒนาเมนูอาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารจากเคล หรือผสมผักเคลในอาหารพื้นบ้านไทย เช่น ไส้กรอกอีสาน ไส้อั่ว แกงอ่อม ห่อหมก รวมถึงผสมในขนมขบเคี้ยวสำหรับเด็ก เมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

4. นำผักเคลที่มีสีสันและรูปร่างใบแตกต่างกันมาจัดสวนในสถานที่ราชการ หรือสวนสุขภาพในโรงพยาบาล รีสอร์ท เพื่อให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น โดยทำป้ายระบุชนิดและข้อมูลสำคัญ หรือจัดทำเป็น QR code เพื่อสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม

5. ด้านการอนุรักษ์และถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารดั้งเดิม ควรจัดทำแหล่งข้อมูล และการจัดการความรู้ด้านวัฒนธรรมอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น และจัดกิจกรรม ประเพณี อย่างสม่ำเสมอ พร้อมถ่ายทอดให้เยาวชนและผู้สนใจทั้งในและนอกพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วม

สรุป

ผักเคลเป็นผักที่ถูกจัดเป็นราชินีของผักใบเขียว มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสารพฤกษเคมีหลายชนิด ที่ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน ลดอาการท้องผูก การบริโภคเคลสดและปรุงสุกมีหลายรูปแบบ และการแปรรูปผสมในอาหารและเครื่องดื่มเพื่อให้บริโภคได้ง่ายขึ้น เมนูอาหารจากเคลแตกต่างกันตามท้องถิ่นประเทศต่างๆ ผักเคลเจริญเติบโตได้ในทุกพื้นที่ตลอดปี สามารถปลูกไว้บริโภคลดปัญหาทุพโภชนาการได้ หรือปลูกเพื่อการค้าสำหรับกลุ่มผู้รักสุขภาพ คุณสมบัติการเจริญเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่อันตรายและการมีคุณค่าทางโภชนาการสูงทำให้เป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม ประเพณี การสื่อความหมายทางจิตวิญญาณของหลายพื้นที่ ได้แก่ ความเจริญรุ่งเรืองและโชคลาภ ความสามารถในการเจริญเติบโตในสภาวะที่ท้าทาย ความอดทน ความยืดหยุ่นส่วนบุคคล การอยู่รอด การปรับตัว ความมีชีวิตชีวา และการฟื้นตัว บางแห่งมีประเพณีการบริโภคผักเคลเพื่อความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน มั่งคั่ง อุดมสมบูรณ์ ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง รวมถึงการทำให้บริสุทธิ์ ฟื้นฟู ฝึกสมาธิในพิธีล้างบาป นอกจากนี้ความเชื่อเรื่องการปรากฏตัวของผักเคลจะส่งเสริมการเติบโตทางจิตวิญญาณและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ด้านวัฒนธรรมอาหาร การอนุรักษ์และส่งเสริมคุณค่าของผักเคลทำได้โดย ส่งเสริมด้านการประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึงในกลุ่มประชากร โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงความรู้และแหล่งอาหารเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมการปลูกเคลเพื่อบริโภคภายในครัวเรือน ประดับสวน การพัฒนาเมนูอาหารให้หลากหลาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกำหนดนโยบายการสนับสนุนงบประมาณและโครงการเพื่อส่งเสริมการปลูกและบริโภคเคลอย่างต่อเนื่อง การอนุรักษ์และสืบทอดวัฒนธรรมอาหารให้กับสังคมและเยาวชนได้รู้ถึงความสำคัญของผักเคล อาหารและผลิตภัณฑ์จากผักเคล

เอกสารอ้างอิง

กนกวรรณ จารุกำจร, วิลัดดา สินทร และ ชรินญา พิมพ์สอน. (2557). ความสัมพันธ์ของภาวะเครียดออกซิเดชั่นและภาวะไขมันในเลือดสูง. *วารสารพิษวิทยาไทย*. 29 (1-2), 57-69.

Czarnowska-Kujawska, M., Starowicz, M., Barisic, V. and Kujawski, W. (2022). Health-promoting nutrients and potential bioaccessibility of breads enriched with fresh kale and spinach. *Foods*. 11 (21), 3414,1-14.

Elizabeth, K. (2015). Grunkohl Tour: A northern German tradition that celebrates kale. *Online*. Retrived 24 August 2024. From https://elizabethkovar.com/grunkohl-tour-a-northern-german-tradition-that-celebrates-kale/.

Joshi, S., Jadhav, V. and Kadam, V. (2018). Exotic fruits and vegetable food as nutritional supplement for diabetes, obesity and metabolic diseases. *International Journal of Current Pharmaceutical Research*. 10 (2), 51-55.

Khalid, W., Ikram, A., Nadeem, M. T., Arshad, M. S., Rodrigues, S. de O., Pagnossa, J. P., Al-Farga, A., Chamba, M. V. M., Batiha, G. E-S. and Koraqi, H. (2023). Effects of traditional and novel cooking processes on the nutritional and bioactive profile of Brassica oleracea (Kale). *Journal of Food Processing and Preservation*. 2023 (1), 1-12.

Klopsch, R., Baldermann, S., Voss, A., Rohn, S., Schreiner, M. and Neugart, S. (2019). Narrow-banded UVB affects the stability of secondary plant metabolites in kale (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) and pea (*Pisum sativum*) leaves being added to lentil flour fortified bread: A novel approach for producing functional foods. *Foods*. 8 (10), 427, 1-20.

Rankel, K. (2024). Symbolism and benefits of the kale. *Online*. Retrived 7 September 2024. From https://greg.app/kale-benefits/.

Savory Suitcase. 2023. The Cultural Significance of Kale in Cooking. *Online*. Retrived 27 August 2024. From https://www.savorysuitcase.com/the-cultural-significance-of-kale-in-cooking/.

Shafi, S., Murtaza, I., Mukherjee, G. and Singh, D. (2022). A review on kale as a substantial meal. *NeuroQuantology*. 20 (8), 2168-2172.

Subedi, U., Raychaudhuri, S., Fan, S., Ogedengbe, O. and Obanda, D. N. (2024). Fermenting Kale (*Brassica oleracea* L.) enhances its functional food properties by increasing accessibility of key phytochemicals and reducing antinutritional factors. *Food Science & Nutrition*. 12, 5480-5496.

Samec, D., Urlic, B. and Salopek-Sondi, B, (2018). Kale (*Brassica oleracea* var. acephala) as a superfood: Review of the scientific evidence behide the statement. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 59 (15), 2411-2422.

USDA. (2012). Census of agriculture. *Online*. Retrieved December 31, 2022, from https://www.agcensus.usda.gov/Publications/2012/Full_Report/Volume_1,_Chapter_1_US/st99_1_038_038.pdf