Take care ด้วย "แค"

ประพิศพรรณ อนุพันธ์
นักวิชาการเกษตรชำนาญการ

เมื่อกล่าวถึง **แค** หรือ Turi ของชวา เด็กรุ่นใหม่ๆ คงจะไม่ค่อยรู้จักผักสมุนไพรไทยที่มีชื่อออกไปทางฝรั่งนี้เท่าใดนัก แต่เชื่อแน่ว่าหลายๆท่านคงจะคุ้นเคยกับแคเป็นอย่างดี เพราะคนไทยเรามีการนำแคมาใช้ประโยชน์มาช้านาน ที่โดดเด่นก็เห็นจะเป็นการนำมาทำอาหาร “แกงส้มดอกแค” ที่ได้รับการยืนยันว่าทั้งอร่อยและมีประโยชน์กับร่างกายยิ่งนัก เพราะผ่านการทดสอบหลายชั่วชีวิตบรรพชน...

แค หรือ *Sesbania grandiflora* มีชื่อเรียกอื่นๆ อีก เช่น แคบ้าน แคขาว แคแดง เป็นไม้พื้นเมืองในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และไทย โดยพบขึ้นตามป่าละเมาะ คันนา ริมถนน และในบริเวณบ้าน สามารถปลูกได้โดยการเพาะกล้าจากเมล็ด ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ปลูกได้ดีทั้งในที่แห้งแล้งและที่ชุ่มชื้น แต่ไม่ชอบน้ำขัง และปลูกได้ทุกฤดู

คนไทยเราคิดถึงแคแล้วคิดถึงอาหาร ดอกแคนำมาแกงส้มทั้งอร่อยและสวย เป็นสุนทรีย์รสทั้งกับลิ้นและตาไปพร้อมๆ กัน ดอกแคมีรสหวานเล็กน้อย มี Thiamine, Nicotinic acid และวิตามิน C นอกจากนี้ดอกแคยังนำมาต้มแล้วใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก ต้มจืดดอกแค หรือผัดกับเนื้อสัตว์ต่างๆ ชาวอีสานนำดอกแคมานึ่ง ย่าง รับประทานกับลาบ ก้อย และนำมาทำแกงคั่วหรือแกงอ่อม ในบางประเทศนำดอกแคมาผัดกับเนย หรือจะทำสลัดดอกแคสด ก็เป็นรายการอาหารที่น่าลองทำรับประทาน

นอกจากดอกแคแล้ว ยอดอ่อนของแคก็นำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ถ้าเป็นตำรับไทยก็เพียงเด็ดยอดแคมาลวก ราดด้วยน้ำกะทิ ทั้งกลิ่นแค และกลิ่นกะทิ ล้วนชวนให้หยิบจิ้มน้ำพริกกิน ยอดแคให้เบต้า-แคโรทีน ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายเราจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอสูง ใบอ่อนของแคก็เช่นกัน นำมาลวกเป็นผักจิ้มหรือแกงส้ม ให้วิตามินซีและแคลเซียมในปริมาณสูง กล่าวกันว่าปริมาณของแคลเซียมในใบแคมีมากเท่ากับปริมาณแคลเซียมในน้ำนม

ประโยชน์ทางยาของแคที่น่าสนใจคือ น้ำจากดอกแคนั้นใช้แก้ปวดหัว มึนหัว และคัดจมูก ภูมิปัญญาไทยระบุไว้ว่า ยอดและใบอ่อนแค มีรสหวาน มัน สรรพคุณใช้ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ส่วนดอกแคนั้นมีรสหวาน ออกขมเล็กน้อย สรรพคุณแก้ไข้หัวลม หรือไข้เปลี่ยนอากาศ เปลี่ยนฤดู รากต้นแคนำมาผสมน้ำผึ้งช่วยขับเสมหะ เปลือกต้นแคมีรสฝาดรักษาท้องร่วง แก้อาการท้องเดิน ที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค แต่ถ้ากินมากจะทำให้อาเจียน วิธีการใช้ นำเปลือกต้นประมาณ 1 ฝ่ามือ หรือ 40 กรัม ปิ้งไฟ หั่นเป็นชิ้น ต้มกับน้ำหรือน้ำปูนใส แล้วเอาน้ำดื่ม นอกจากนี้ในบางประเทศ เช่น ในเกาะ Amboina ของอินโดนีเซีย

น้ำดอกแคใช้หยอดตารักษาตาเบลอ ในหลายๆ แห่งใช้ใบแคเป็นยาระบาย และชาวชวาใช้เปลือกต้นแคเผา บด นำมาเป็นเครื่องสำอาง แต่ในข้อมูลไม่ได้บอกไว้นะคะว่าใช้ทำอะไร... ประโยชน์ของแคยังไม่หมดเพียงเท่านี้ค่ะ เกษตรกรบางที่ใช้ใบแคแก่ในการเลี้ยงสัตว์ หรือปลูกแคเป็นไม้ใช้งาน เป็นฟืน เพราะโตเร็ว ส่วนใบแคเมื่อร่วงลงดินก็ช่วยบำรุงดินได้เป็นอย่างดี

“แค” สำหรับคนไทยแล้ว จึงเป็นแหล่งอาหารที่เป็นยาที่ดีต่อสุขภาพ เพราะไม่ใช่ทุกที่ในโลกที่มีแค แต่คนไทยนั้นมีแคอยู่ใกล้ๆ มานานแล้ว รวมทั้งค้นพบความดีของแค...ทำให้นึกโยงความดีของแคกับชีวิตเราได้ง่ายๆ ...

Take care ด้วย “แค”

เอกสารอ้างอิง

คณะทำงานรวบรวมความรู้เกี่ยวกับผัก โครงการหนูรักผักสีเขียว. 2541. มหัศจรรย์ผัก108. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.

นิจศิริ เรืองรังสี และพะยอม ตันติวัฒน์. 2534. พืชสมุนไพร. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

ภูมิพิชญ์ สุชาวรรณ. 2535. พืชสมุนไพรใช้เป็นยา เล่ม 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์.

สถาบันวิจัยสมุนไพร. 2540. สมุนไพรพื้นบ้าน (ฉบับรวม). กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

สมสุข มัจฉาชีพ. 2534. พืชสมุนไพร. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน และสถาบันการแพทย์แผนไทย. 2538. ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.