เทคโนโลยีและภูมิปัญญาชาวบ้าน

“สะเดา” ผักรสขมนิยมกินแก้หนาว แพทย์แผนไทยชู มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

“ความขม” ของพืชหลายชนิดที่นิยมลิ้มรสกัน แล้วแต่คนชอบ ขมมากขมน้อย หรือบางคนไม่ชอบขมเลย แต่ที่แนะนำวันนี้คือของขมอร่อย มีขมหลายระดับ แต่ถ้ารู้จักทำกินจะขมแบบพึงใจ ตั้งแต่ขมจัด ขมมาก ขมปานกลาง ขมน้อย จนถึงไม่ขมแต่มีรสจืดปนมัน คือแต่ละต้น แต่ละสายพันธุ์ มีความแตกต่างกัน คนซื้อหาสะเดาจากตลาด หมดโอกาสเลือก หรือจะใช้วิธีชิมเอา ก็ลองหาวิธีดู ตอนนี้ที่ตลาดมีขายเป็นกำ เป็นมัด มีทั้งสด และลวกน้ำร้อนแล้ว ติดตามต่อไป จะแนะนำวิธีลดความขมของสะเดา

การปลูกสะเดาง่ายนิดเดียว โตเร็ว ไม่มีศัตรูพืชรบกวน เพาะเมล็ดให้เป็นต้นกล้า และนำลงหลุมปลูก ดินทุกชนิดขึ้นได้ เป็นพืชทนแล้ง ต้นแข็งแกร่ง ถึงใช้ปลูกเป็นแนวรั้ว แนวกันลมได้ ข้างทางหลวง หัวไร่ปลายนา ปลูกกันได้หมด บางที่ไม่ได้ปลูกแต่ขึ้นเอง เมล็ดมาจากไหน นก หรือสัตว์อื่นคาบมาทิ้งไว้ ก็งอกได้ง่ายๆ แต่ถ้าต้องการระเบียบการปลูก ก็ปลูกเป็นแถวแนว ระยะห่างระหว่างต้น 3×3 เมตร จะได้ทิวแถวสวยงาม เป็นระเบียบดีมาก ต้นเป็นไม้เนื้อแข็ง มันเลื่อม ทนทาน เหมาะสำหรับใช้งานก่อสร้าง ทำเสา เพดาน ฝาเรือน กล่อง ลัง หีบไม้ ล้อเกวียน ฯลฯ

สรรพคุณของ “สะเดา”

ผักพื้นบ้านอย่าง “สะเดา” นั้นก็มีสรรพคุณช่วยต้านโรคมะเร็ง เนื่องจากเป็นพืชสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ต้านการเกิดโรคมะเร็งได้ มีสรรพคุณแก้ไข้ เจริญอาหาร ลดการอักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ส่วนประโยชน์ใช้เป็นอาหาร คือส่วนยอดใบอ่อน ดอกอ่อนใช้เป็นผัก ซึ่งจะมีมากในช่วงฤดูหนาว หนาวนี้ถึงมีมากตามตลาดสด การนำเอาดอกอ่อนที่เป็นช่อ และยอดใบอ่อนมาเป็นอาหาร บางคนนิยมกินแบบสดๆ เป็นผักสด หรือนำมาย่างไฟ ต้ม ลวก กินร่วมกับน้ำพริก โดยทั่วไปมักกินสะเดาน้ำปลาหวาน ช่วยกลบรสขมได้ และมีปลาดุกย่างด้วย นั่นมันสุดยอดอาหารอร่อยลิ้นเลย อร่อย กินข้าวได้มาก เจริญอาหาร หรือบางทีเอามากินแกล้มน้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกปลาร้า สารพัดน้ำพริก ลาบเลือดขม ต้มอ่อม ต้มขม แกงส้มขนุนอ่อน หรือจะเก็บสะเดาไว้กินนานๆ อีกหน่อย ก็นำสะเดาไปลวกน้ำร้อน แล้วตากให้แห้ง ก็ได้รสชาติอีกแบบ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ สะเดาช่วยบรรเทาความร้อนและเจริญอาหาร สะเดา 1 ขีด หรือ 100 กรัม ให้พลังงานแก่ร่างกาย 76 กิโลแคลอรี มีเส้นใยไฟเบอร์ 2.2 กรัม แคลเซียม 354 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 26 มิลลิกรัม เหล็ก 4.6 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 3,611 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.06 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.07 มิลลิกรัม ไนอะซีน 3.5 มิลลิกรัม วิตามินซี 194 มิลลิกรัม