

ต้นสมุนไพร ผักแพ้ว



ด้านชีวภาพ :

ผักแพ้ว Vietnamese coriander

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Polygonum odoratum* Lour.

ชื่อวงศ์ : POLYGONACEAE

ชื่อท้องถิ่นอื่น : พริกม้า พริกม้า (นครราชสีมา), หอมจันทร์ (อยุธยา), ผักไผ่ (ภาคเหนือ), ผักแพ้ว (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), จันทน์โฉม, จันทน์แดง, ผักไผ่น้ำ, ผักแพ้ว, ผักแพรว, ผักแจว, พริกบ้า, หอมจันทร์ เป็นต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักแพ้วเป็นพืชล้มลุกอายุมากกว่า ๑ ปี มีลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ ๒๐-๓๐ ซม. ขนาดลำต้นเล็กเท่าไม้เสียบลูกชิ้น ลำต้นมีลักษณะทรงกลม เป็นข้อปล้อง ไม่แตกกิ่งสาขา แต่แตกเหง้าได้หลายเหง้า ผิวลำต้นมีสีเขียวอมม่วงแดง ส่วนรากเป็นระบบรากฝอยที่แตกออกจากเหง้าจำนวนมาก รวมถึงมีรากที่แตกออกจากข้อบริเวณเหนือดิน และรากสามารถแตกออกจากข้อบริเวณส่วนต่างๆได้ หากข้อบริเวณนั้น สัมผัสกับน้ำหรือดิน ใบผักแพ้วเป็นใบเดี่ยว แตกออกบริเวณข้อของลำต้น โยมีกาบที่ต่อกับก้านใบหุ้มเหนือบริเวณข้อ ก้านใบมีหูใบทั้ง ๒ ข้าง และสั้นประมาณ ๐.๕-๑ ซม. ใบมีลักษณะเรียวยาว โคนใบแคบ กลางใบกว้าง และปลายใบแหลม ใบยาวประมาณ ๗-๑๐ ซม. กว้างสุดบริเวณกลางใบประมาณ ๑.๕-๒.๕ ซม. แล้วค่อยๆเรียวแหลมจนสุดปลายใบ ผิวใบเรียบ เป็นมันเล็กน้อย ใบมีสีเขียวสดถึงเขียวเข้ม มีเส้นกลางใบเป็นร่องมองเห็นชัดเจน และมีเส้นใบแตกย่อยเรียงเยื้องกันออกด้านข้าง ดอกผักแพ้วออกเป็นช่อบริเวณส่วนยอดของลำต้น ดอกมีขนาดเล็ก ดอกตูมมีสีม่วงแดง ดอกหลังบานใหม่ๆจะมีสีขาวอมม่วง ดอกบานเต็มที่จะมีสีขาว เมล็ดผักแพ้วไม่ค่อยติดผลให้เห็นนัก เพราะเมล็ดมีขนาดเล็ก แยกเร็ว และร่วงง่าย

คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของผักแพ้ว ต่อ ๑๐๐ กรัม พลังงาน ๕๔ กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต ๗.๗ กรัม เส้นใยอาหาร ๑.๙ กรัม ดอกผักแพ้ว ไขมัน ๐.๕ กรัม โปรตีน ๔.๗ กรัม น้ำ ๘๓.๔% วิตามินเอ ๘,๑๑๒ หน่วยสากล วิตามินบี ๑ ๐.๐๕ มิลลิกรัม วิตามินบี ๒ ๐.๕๕ มิลลิกรัม วิตามินบี ๓ ๑.๗ มิลลิกรัม วิตามินซี ๗๗ มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียม ๗๙ มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก ๒.๙ มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส ๒๗๒ มิลลิกรัม

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

๑. ผักแพวอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และช่วยในการชะลอวัย (ใบ)

๒. ช่วยป้องกันและต่อต้านมะเร็ง (ใบ)

๓. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ (ใบ)

๔. ใบใช้รับประทานช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ)

๕. ช่วยบำรุงประสาท (ราก)

๖. รสฝืดของผักแพวช่วยทำให้เลือดลมในร่างกายเดินสะดวกมากขึ้น (ใบ)

๗. ช่วยรักษาโรคหวัด (ใบ)

๘. ช่วยขับเหงื่อ (ดอก)

๙. ช่วยรักษาโรคปอด (ดอก)

๑๐. ช่วยรักษาหอบหืด (ราก)

๑๑. ช่วยแก้อาการไอ (ราก)

๑๒. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันและแก้อาการท้องผูก และช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพราะเป็นผักที่มีไฟเบอร์สูงถึง ๙.๗ กรัม ซึ่งจัดอยู่ในผักที่มีเส้นใยอาหารมากที่สุด ๑๐ อันดับของผักพื้นบ้านไทย (ใบ)

๑๓. ผักแพวมีรสฝืดร้อน จึงช่วยแก้ลม ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ (ใบ, ยอดผักแพว) ใช้เป็นยาขับลมขึ้นเบื้องบน ช่วยให้โรระบายลมออกมาเวลาท้องขึ้น ท้องเฟ้อ (ใบ, ดอก, ต้นราก)

๑๔. รากผักแพวช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร (ราก) แก้กระเพาะอาหารพิการหรือกระเพาะอักเสบ (ใบ, ดอก, ต้นราก)

