



## เรื่อง ชะพลู



### รายละเอียด

ชะพลู (Wildbetal Leafbush) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกต้น ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคใต้เรียก นมวา ส่วนภาคอีสานเรียก ผักอีโร หรือข้าวปลูต้น และภาคเหนือเรียก ผักปูกนก, พลูนก หรือพลูลิง เป็นต้น ซึ่งต้นชะพลูนี้หลาย ๆ คนอาจเข้าใจผิดคิดว่าเป็นต้นพลูที่ไว้รับประทานกับหมาก ด้วยชื่อและลักษณะที่คล้ายกัน แต่ในความจริงแล้วเป็นคนละชนิดกัน ต้นชะพลูนั้นจะมีขนาดเล็กกว่าต้นพลู ส่วนใบพลูจะมีรสจัดกว่าชะพลู โดยต้นชะพลูนี้มักชอบขึ้นในพื้นที่ลุ่มที่มีความชื้น และขยายพันธุ์โดยการปักชำ

### ลักษณะทั่วไปของชะพลู

สำหรับต้นชะพลูนั้นเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก เป็นเถาเลื้อยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีลำต้นสูงประมาณ 30 – 80 เซนติเมตร โดยลำต้นนั้นจะทอดไปตามพื้นดิน สีเขียว มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ และมีรากงอกออกมาตามข้อของลำต้นช่วยในการยึดเกาะ ซึ่งมีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนใบนั้นเป็นใบเดี่ยวบาง ออกแบบเรียงสลับ เป็น



รูปหัวใจคล้ายใบพลู แต่ขนาดเล็กกว่า ปลายแหลม โคนเว้า และมีดอกออกเป็นช่อๆ เล็กๆ สีขาวที่ชอกใบ เป็นลักษณะทรงกระบอก สามารถปลูกได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณพื้นที่เปียกชื้นจะขึ้นได้ดีมาก

## ประโยชน์และสรรพคุณของชะพลู

ต้น, ดอก, ใบ - ช่วยขับเสมหะได้ดี

ราก - ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย แก้ธาตุพิการ แก้โรคบิด และแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลม รวมทั้งขับเสมหะด้วย

ทั้งต้น - ช่วยในการรักษาโรคเบาหวาน และแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ รวมทั้งช่วยขับเสมหะได้ดี

โดยคนส่วนใหญ่มักนิยมนำใบของต้นชะพลูนี้มาทำเป็นผักจิ้มรับประทาน อาทิ เมี่ยงปลาหู, เมี่ยงคำ, ซุบแป้งทอด หรือนำไปใส่ในแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะหากรับประทานมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดโรคนิ่วขึ้นได้ และหลังรับประทานควรดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อเจือจางสารที่ก่อให้เกิดโรคนิ่วอย่างออกซาเลต (Oxalate) ที่อยู่ในใบชะพลู

คำสำคัญ : ชะพลู

ที่มา : [www.samunpri.com/](http://www.samunpri.com/)

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-08

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1493&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1493&code_db=610010&code_type=01)