



เรื่อง จอก



รายละเอียด

จอก ชื่อสามัญ Water lettuce

จอก ชื่อวิทยาศาสตร์ Pistia stratiotes L. จัดอยู่ในวงศ์บอน (ARACEAE)

สมุนไพรรจอก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักกอก (เชียงใหม่), กากอก (ภาคเหนือ), ใต้ผู้เพี้ย (จีน-แต้จิ๋ว), ตำฝูผิง (จีนกลาง), จอกใหญ่ เป็นต้น

ลักษณะของต้นจอก

ต้นจอก จัดเป็นวัชพืชน้ำขนาดเล็ก หรือเป็นพรรณไม้ที่ขึ้นลอยและเจริญเติบโตติดกันเป็นกลุ่มลอยอยู่บนผิวน้ำ มีอายุยืนหลายปี ลำต้นทอดขนานไปกับผิวน้ำ ลำต้นมีลักษณะอวบน้ำ และมีรากระบบรากแก้วและมีรากฝอยเป็นจำนวนมากออกเป็นกระจุกอยู่ใต้น้ำ สีขาว ลำต้นมีความสูงประมาณ 2.5-10 เซนติเมตร ลำต้นมีไหล ต้นใหม่จะเกิดจากโคนต้นและเกิดบนไหล โดยต้นจอกเป็นพรรณไม้น้ำที่ชอบแสงแดดจัด ชอบน้ำจืด สามารถพบได้ตามลำคลอง หนองน้ำ นาข้าว และที่มีน้ำขัง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด หรือแตกไหล และวิธีการแยกต้นอ่อน

ใบจอก ใบเป็นเดี่ยวสีเขียวเรียงสลับ เกิดบริเวณส่วนโคนของลำต้นเรียงซ้อนกันเป็นชั้น ๆ รูปร่างของใบมี



ลักษณะที่ไม่แน่นอน บางครั้งเป็นรูปรี รูปไข่กลับ รูปใบพัด แต่โดยมากเป็นรูปสามเหลี่ยม ปลายใบมนหยักลอน เป็นคลื่น ๆ ฐานใบมนสอบแคบ ส่วนขอบใบเรียบเป็นสีแดง มีขนขึ้นปกคลุมแผ่นใบทั้งสองด้าน บริเวณฐานใบ พองออกและมีลักษณะอ่อนนุ่มคล้ายกับฟองน้ำ ทำให้สามารถลอยน้ำได้ ใบมีความยาวและความกว้างประมาณ 10-25 เซนติเมตร หลังใบเป็นสีเขียวอ่อน ใบไม่มีก้านใบ

ดอกจอก ออกดอกเป็นช่ออยู่ตรงกลางต้น ตรงโคนใบระหว่างกลาง หรือออกตามซอกใบ ก้านช่อดอกสั้น ขนาดเล็ก ยาวประมาณ 1.2-1.5 เซนติเมตร ดอกจะมีกาบห่อหุ้มดอกอยู่ประมาณ 2-3 ใบ เป็นแผ่นสีเขียวอ่อน หุ้มไว้ ด้านในเรียบ ส่วนด้านนอกมีขนละเอียดปกคลุม ดอกมีทั้งดอกเพศผู้และดอกเพศเมียที่แยกกันอยู่ แต่อยู่ในช่อเดียวกัน โดยดอกเพศผู้จะอยู่ด้านบนดอกส่วนดอกเพศเมียจะอยู่ด้านล่าง ดอกจอกเป็นดอกที่ไม่มีกลีบดอก และกลีบเลี้ยง ที่โคนดอกเพศผู้จะมีรังไข่เป็นแผ่นสีเขียวเชื่อมติดอยู่เป็นรูปถ้วย และมีเกสรเพศผู้ประมาณ 4-8 ก้าน ส่วนดอกเพศเมียจะมีรังไข่เป็นแผ่นสีเขียวติดอยู่เหนือรังไข่

ผลจอก ผลมีลักษณะเป็นแผ่นบาง ๆ หรือเป็นผลเป็นชนิดแบคเคท (Bacdate) มีกาบหรือใบประดับสีเขียวอ่อนติดอยู่ ภายในผลจะมีเมล็ดอยู่ประมาณ 2-3 เมล็ด บ้างว่ามีจำนวนมาก เมล็ดเป็นสีน้ำตาลอ่อน มีลักษณะกลมยาว เปลือกเมล็ดจะมีรอยย่น

สรรพคุณของจอก

1. ใบมีรสขม เผ็ด และฝาดเล็กน้อย ใช้เป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อปอดและกระเพาะปัสสาวะ ใช้เป็นยาฟอกเลือดให้เย็นได้ (ใบ)
2. ช่วยขับความชื้นในร่างกาย (ใบ)
3. ช่วยขับพิษไข้ (ใบ)
4. ช่วยขับเหงื่อ (ใบ)
5. ช่วยขับเสมหะ (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
6. ช่วยแก้หืด (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
7. ใช้เป็นยาขับลม (ใบ)
8. ช่วยแก้อาการบิด (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
9. รากใช้เป็นยาระบาย (ราก)
10. ใบสดใช้ต้มผสมกับน้ำตาลทราย (ใช้อย่างละ 120 กรัมต่อน้ำ 3 ถ้วย) แล้วต้มให้ข้นจนเหลือถ้วยเดียว ใช้รับประทานให้ได้ 3 ครั้ง เพื่อเป็นยาแก้ท้องมาน หรืออาการบวมหน้า หรือจะใช้ใบแห้งประมาณ 15-20 กรัม นำมาต้มกับน้ำกินเป็นยาก็ได้เช่นกัน (ใบ)
11. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ปัสสาวะไม่คล่อง ด้วยการใช้ใบแห้งประมาณ 15-20 กรัม นำมาต้มกับน้ำกินเป็นยา (ใบ)



) บ้างระบุว่ารากเป็นยาขับปัสสาวะ (ราก)

12. ช่วยรักษาโรคโกโนเรีย (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคหนองในแท้) (ไม่ได้ระบุส่วนที่ใช้ แต่เข้าใจว่าเป็นส่วนของใบ)

13. ใบใช้เป็นแก้โรคผิวหนัง แก้ผดผื่นคัน และฝีหนองภายนอก (ใบ)

14. ใบใช้เป็นยาแก้หัด แก้ผื่นคัน มีน้ำเหลืองได้ ด้วยการใช้ใบสดประมาณ 100 กรัม นำมาตากให้แห้งหรือผิงไฟให้แห้ง แล้วบดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้งทำเป็นยาเม็ด ทยอยกินให้หมดภายใน 1 วัน หรือจะใช้ใบแห้งต้มกับน้ำนำมาอบผิว แล้วใช้น้ำยาที่ต้มได้มาล้างบริเวณที่เป็นซ้ำอีกครั้งหนึ่ง (ใบ)

15. ใบสดใช้ผสมกับน้ำตาลกรวดตำ อุณหภูมิร้อน ใช้เป็นยาพอกบริเวณที่ได้รับการกระทบกระเทือน หรือมีอาการฟกช้ำดำเขียว จะช่วยแก้อาการบอบช้ำได้ หรือจะใช้ใบสดนำมาตำใช้เป็นยาพอกก็ได้เช่นกัน (ใบ)

16. นอกจากนี้ยังมีข้อมูลอื่นที่ระบุว่า จอกช่วยแก้วัณโรค แก้อาการไอ แก่ริดสีดวงทวาร แก้ไฟลามทุ่ง ผื่นแดงคัน อาการบวมไม่ทราบสาเหตุ คันใบผสมกับน้ำมันมะพร้าวใช้แก้โรคเรื้อน (แต่ข้อมูลดังกล่าวไม่มีแหล่งที่มาที่ชัดเจน และไม่ได้ระบุส่วนที่ใช้และวิธีใช้แต่อย่างใด)

วิธีใช้สมุนไพรจอก

1. ใช้ภายใน ให้ใช้ต้นแห้งประมาณ 10-15 กรัม ใช้ต้มกับน้ำรับประทาน หรือจะใช้ร่วมกับตัวยาอื่น ๆ ในตำรับยาก็ได้ โดยใบสดที่นำมาใช้ทำยาควรเลือกใบที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว และควรเก็บใบในหน้าร้อนถึงจะดี แล้วนำมาล้างให้สะอาด ตัดรากออกทั้งหมด นำมาตากให้แห้ง ซึ่งจะได้ใบแห้งที่มีรสเค็ม ฉุน และเย็น
2. ใช้เป็นยาภายนอก ให้นำใบสดมาตำแล้วพอกตามความต้องการ

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของต้นจอก

ใบของต้นจอกสดจะมีวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซีมาก มีคาร์โบไฮเดรต 2.6%, เส้นใย 0.9%, โปรตีน 1.4%, ไขมัน 0.3%, ความชื้น 92.9%, ธาตุแคลเซียม 0.20%, ธาตุฟอสฟอรัส 0.06%

ประโยชน์ของจอก

นอกจากจะใช้เป็นพืชสมุนไพรแล้ว ชาวจีน อินเดีย และแอฟริกายังนำมาใช้เป็นอาหารเพื่อรับประทานในยามขาดแคลนอีกด้วย โดยชาวจีนจะใช้ต้นอ่อนนำมาปรุงเป็นอาหาร (ตอนแรกจะไม่รู้รส แต่ต่อมามีรสแสบร้อน)

ต้นอ่อนใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู เป็ด ปลา เป็นต้น

ต้นจอกสามารถนำมาใช้ทำเป็นปุ๋ยหมักได้

ต้นนำมาใช้ปลูกประดับในอ่างเลี้ยงปลา เพื่อเป็นที่หลบบังให้กับปลาขนาดเล็กและลูกปลาได้



ข้อควรระวังในใช้สมุนไพรจอก

ต้นจอกเป็นพรรณไม้ที่สามารถดูดสารที่มีพิษได้ดีมาก จึงควรตรวจสอบแหล่งน้ำก่อนว่ามีพิษหรือไม่ หากต้นจอกขึ้นอยู่ตามท้องน้ำที่เป็นพิษ หรือหากต้นมีรสขม ก็ไม่ควรนำมารับประทานเป็นอันขาด

รากของต้นจอกมีพิษเล็กน้อย ก่อนนำมาใช้ต้องตัดรากออกให้หมดเสียก่อน และใบที่นำมาต้มควรล้างให้สะอาดก่อนการนำมาใช้ด้วย

สตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน

คำสำคัญ : จอก

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-25

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1591&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology