



## เรื่อง ผักขวง



### รายละเอียด

ผักขวง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Glinus oppositifolius* (L.) Aug.DC. จัดอยู่ในวงศ์สะเดาดิน (MOLLUGINACEAE) สมุนไพรผักขวง มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักชี้ขวง (ภาคเหนือ, ภาคตะวันตกเฉียงเหนือ), สะเดาดิน ผักขวง (ภาคกลาง), ชี้กว้าง, ส่วนในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 เรียกสมุนไพรชนิดนี้ว่า "ขวง" เป็นต้น

### ลักษณะของผักขวง

**ต้นผักขวง** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกที่มีลำต้นเดี่ยวหรือทอดเลื้อยแตกแขนงแผ่ราบไปกับพื้นดิน แตกกิ่งก้านสาขาแผ่กระจายออกไปรอบ ๆ ต้น ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด เป็นพรรณไม้กลางแจ้งที่ชอบแสงแดดจ้า เจริญเติบโตได้ในดินทุกชนิด ทนแล้งได้ดี พบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ โดยเฉพาะทางภาคเหนือ โดยมักขึ้นได้ในบริเวณที่ชื้นแฉะ ตามไร่นา และตามสนามหญ้าทั่วไป

**ใบผักขวง** ใบเป็นใบเดี่ยว ใบมีขนาดเล็ก แตกใบออกตามข้อต้น ซึ่งในแต่ละข้อจะมีใบอยู่ประมาณ 4-5 ใบ ลักษณะของใบเป็นรูปยาวรี ปลายใบแหลมหรือมน โคนใบสอบ ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 0.3-0.



5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1-2.5 เซนติเมตร แผ่นใบเป็นสีเขียว ก้านใบสั้น

**ดอกผักขวง** ออกเป็นดอกเดี่ยวรวมกันอยู่ตามข้อของลำต้นใกล้ ๆ กับใบ ในข้อหนึ่งจะมีดอกประมาณ 4-6 ดอก ดอกเป็นสีขาวอมเขียว มีกลีบดอก 5 กลีบ แต่ละกลีบมีขนาดยาวประมาณ 0.3 เซนติเมตร ส่วนก้านดอกยาวกว่ากลีบดอก โดยจะมีความยาวประมาณ 0.6-1.2 เซนติเมตร

**ผลผักขวง** ลักษณะของผลเป็นรูปยาวรี มีขนาดยาวประมาณ 0.2 เซนติเมตร เมื่อผลแก่จะแตกออกเป็น 3 แฉก ทำให้เห็นเมล็ดที่อยู่ภายในผลได้ชัดเจน เมล็ดมีจำนวนมาก สีน้ำตาลแดง มีขนาดเท่ากับเม็ดทราย

## สรรพคุณของผักขวง

1. ในประเทศอินเดียจะใช้ผักขวงเป็นยาบำรุงธาตุ (ทั้งต้น)
2. ดั้นสดนำมาตำผสมกับขิงใช้เป็นยาสมุนไพรห่มเด็ก จะช่วยแก้อาการปวดศีรษะ แก้หวัดคัดจมูก (ทั้งต้น)
3. ผักขวงทั้งต้นมีรสขมเย็น ใช้ปรุงเป็นยาแก้ไข้ แก้ไข้ทั้งปวง (ทั้งต้น)
4. ทั้งต้นใช้เป็นยาแก้หวัด แก้ไอ (ทั้งต้น)
5. ใช้เป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ ระบายความร้อน (ทั้งต้น)
6. ทั้งต้นใช้ผสมกับน้ำมันมะพร้าว แล้วนำไปอุ่นใช้เป็นยาหยอดหูแก้อาการปวดหู (ทั้งต้น)
7. ในประเทศอินเดียจะใช้ผักขวงทั้งต้นปรุงเป็นยาระบาย (ทั้งต้น)
8. ผักขวงมีสรรพคุณช่วยบำรุงน้ำดี (ทั้งต้น)
9. ทั้งต้นใช้เป็นยาแก้คัน เป็นยาทาแก้โรคผิวหนัง หรือเป็นยาฆ่าเชื้อ (ทั้งต้น)
10. ใช้เป็นยาทาแก้อาการฟกช้ำบวมอักเสบ (ทั้งต้น)
11. ผักขวงจัดอยู่ในพระคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ ซึ่งเป็นตำรับยาแก้ไข้เพื่อดี (ไข้ที่เกิดจากตีฬิกการ มีอาการปวดศีรษะ ไข้สูง) อันประกอบไปด้วยตัวยา 7 สิ่ง ได้แก่ ผักขวง, เครือเขาด้วย, รากขี้กา, รากขจัดมอน, ต้นผีเสื้อ, หญ้าเกล็ดหอย และน้ำผึ้ง
12. ในพระคัมภีร์โรคนิทาน มีตำรับยาที่เข้าด้วยผักขวง 1 ตำรับ คือ ยาสมุนไพรห่มมในช่วงฤดูฝน (แก้อาการปวดศีรษะและจมูกตึง) ระบุให้ใช้ผักขวง, ใบหญ้าหน้าดับไฟ, ใบหางนกยูง, ข้องสามย่าน, เทียนดำ, ไพล, หัวหอม, ดอกพิบูล และดินประสิวขาว นำมาบดสมุนไพรห่มมแก้ปวดศีรษะและจมูกตึง
13. ส่วนในพระคัมภีร์ปฐมจินดาร์ ซึ่งเป็นตำราว่าด้วยการปฏิสนธิของทารกในครรภ์ การคลอด และโรคเด็กต่างๆ ก็มีกล่าวถึงตำรับยาที่เข้าด้วยใบผักขวงและรากผักขวงอีก 7 ตำรับด้วยกัน  
อันได้แก่  
- ยาแก้เตโชธาตุพิการ(เป็นอาการของธาตุไฟทั้ง 4 พิการ คือ ปริณามัคคี (ร้อนกร้อนใจ ไอ ท้องขึ้น บวม



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ตามมือตามเท้า เกิดมอกรอ), ปรีทัยมคคี (มือเท้าเย็น ร้อนใน เย็นนอก ซีพจรเดินผิดจังหวะ), ชรัคคี (หนักหัว ตาฟาง หูตึง จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รู้สึก ซาตามเนื้อตามตัว), สันตปปีคคี (เย็นในอก กินอาหารไม่ได้ อาหารจุกในท้อง เกิดลม 6 จำพวก พัดปั่นป่วนภายใน หายใจขัด หรือถึงกับเป็นลมสลบไป)) ท่านให้เอารากผักขง, รากข้าพลุ, รากเจตมูลเพลิง, รากมะแว้งทั้งสอง, ก้านสะเดา และบอระเพ็ด อย่างละเท่ากัน นำมาต้มเคี่ยว 3 ส่วน เอา 1 ส่วน ใช้กินเป็นยา ถ้าไม่หายให้เพิ่มยาเข้าไปอีก 8 สิ่ง ได้แก่ โกฐเขมา, ไคร้ต้น, ผักแพวแดง, ผลมะขามป้อม, ว่านเปราะ, รากสวาด, หนุ่ยรังกา และอบเชยเทศ อย่างละเท่ากัน นำมาบรรจบเข้ากับยาเดิมเป็นขนานเดียวกัน แล้วนำมาต้มเคี่ยว 3 ส่วน เอา 1 ส่วน ใช้เป็นยาแก้ธาตุไฟพิการ

- ยาแก้มูกเลือดตานโจร(ตานขโมยหรือตานซาง เป็นอาการของเด็กอายุ 5-13 ขวบ ที่เกิดจากพยาธิต่าง ๆ ทำให้เด็กมีอาการซุบซิด ผอมแห้งแรงน้อย พุงโรก้นปอด หัวโต นอนผวา ตกใจง่าย ซึ้ออน) ท่านให้เอาใบผักขง, ใบเทียน, ใบทับทิม และขมิ้นน้อย อย่างละเท่ากัน นำมาบดทำเป็นแท่งละลายกับน้ำเปลือกแคดัมตี๋ม

- ยาแดงแก้ลมท้องท่านให้เอาใบผักขง, ใบระงับ, กรักซี่, จันทน์ทั้งสอง, ผลจันทน์, ดอกจันทน์, ผลเบญจกานี, เนระพูสี, สน, สัก, สังกรณี, ว่านกีบแรด, ว่านร้อนทอง, ฤาษีประสมแล้ว และสีเสียดทั้งสอง อย่างละเท่ากัน นำมาบดให้เป็นผง ใช้เหล้าเป็นกระสายทำแท่ง ใช้กินกับน้ำเปลือกแคแดง แก้อาการลงท้อง

- ยาแก้ทรางสกอเจ้าเรือนและทรางกระดัง(เป็นทรางจระ) ท่านให้เอาใบผักขง, ใบการ่อน, ใบชุมเห็ดเทศ, ใบฝ้ายเทศ, ใบเพกา, ใบผักข้าว, ใบน้ำเต้า, ใบมะระ, ใบระงับพิษ และขมิ้นน้อย อย่างละเท่ากัน นำมาบดบั่นเป็นแท่งไว้ละลายน้ำข้าวข้าว ใช้เป็นยาขโลมแก้พิษต่าง ๆ ที่เกิดทรางสกอและทรางกระดัง (ทรางสกอ เป็นขางประจำวันพุธ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาแล้วเป็นต่อเนื่องจนอายุได้ขวบเศษ มีอาการที่เกิดต่อเนื่องสลับซับซ้อน ส่วนทรางกระดัง เป็นขางที่เกิดขึ้นหลังคลอด เกิดเขม่าเมื่อมีอายุได้ 1 เดือน จากนั้นแม่ขาง 3 ยอด จึงจะทยอยขึ้นพร้อมบริวาร และมีอาการอย่างอื่นทั้งข้างในและข้างนอกเรื่อยมาจนถึงอายุ 11 เดือน ซึ่งจะเกิดอาการตกมูกเลือด ลงท้อง)

- ยาประจำท้องกุมารอายุ 2 เดือน(นับแต่วันคลอด) ท่านให้เอาใบผักขง, ใบสะเดา, ใบขอบชะนางแดง, ใบคนที่สอ, และบอระเพ็ด นำมาบดละลายกับน้ำร้อนกินเป็นยาประจำท้องกันสำรองใน 2 เดือน (แต่อายุของทารกเพิ่มขึ้น ตัวยาจะเปลี่ยนไปด้วย)

- ยาจันทรรัศมีเป็นตำรับยาที่นำมาบดทำแท่งกินตามกำลังของทารก เพื่อแก้หืด แก้ปวง แก้คั้ง แก้ลมบ้าหมู แก้วตัวพยาธิ แก้อาการฟกบวม และแก้ตามเสมหะ ท่านให้เอาใบผักขง, ใบช้กาแดง, ใบผักนึ่งชัน, ใบพุทรา, ใบมะกรูด, ใบมะนาว, ใบมะจั่ว, ใบมะยมตัวผู้, ใบประคำไก่, ใบส้มซ่า, กุ่มทั้งสอง, กระจาย, กระจื่อ, กระจียม, ข่า, ขมิ้นน้อย, ตริกะฎุก, จันทน์ทั้งสอง, ไพล, หอมแดง, เมล็ดพรรณผักกาด, ว่านกีบแรด, และว่านร้อนทอง อย่างละเท่ากัน และเอาพริกไทยเท่าทั้งหลาย นำยาทั้งหมดมาบดให้เป็นจุนแล้วทำเป็นแท่งไว้ให้กุมารกินกับน้ำกระสายต่าง ๆ ตามแต่โรคที่รักษา กล่าวคือ ละลายน้ำส้มซ่า (แก้สันนิบาต), ละลายน้ำขิง (แก้ปวง), ละลาย



น้ำดอกไม้ (แก้คั่ง), ให้แซกคิงเกลือ (แก้ตานเสมหะและแก้ตัวพยาธิ), ละลายน้ำเหล้า (เป็นยาทาแก้อาการฟกบวม)

- ยาน้ำดับไฟซึ่งเป็นตำรับยาชโลมดับพิษทางผิวหนัง ทำนให้อาผัคขวาง, ใบโคกกะออม, ใบน้ำเต้า, ใบสะเดา, ใบตำลึงตัวผู้, ใบสมิ, ใบมะลิ, ใบมะม่วงกะล่อน และขมิ้นอ้อย นำมาบดทำเป็นแท่งไว้ละลายน้ำมะลิสด ใช้เป็นยาชโลมดับพิษได้ดีนัค

### ประโยชน์ของผักขวง

1. ผักขวงเป็นผักที่มีรสขมคล้ายสะเดา บางแห่งจึงเรียกผักชนิดนี้ว่า "สะเดาดิน" โดยชาวบ้านตามชนบทจะใช้ผักขวงเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริกและรับประทานร่วมกับลาบ บ้างนำมาลวกจิ้มกับ

น้ำพริกหรือนำมาแกงรวมกับผักอื่น ๆ แกงแค แกงเมือง หรือแกงกับปลาทุึ่งรับประทาน

2. คุณค่าทางโภชนาการของผักขวง 100 กรัม จะประกอบไปด้วยพลังงาน 30 กิโลแคลอรี, น้ำ 3%, โปรตีน 3.2 กรัม, ไขมัน 0.4 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 3.4 กรัม,ใยอาหาร 1.1 กรัม, เถ้า 1.7

กรัม, แคลเซียม 94 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.8 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม, วิตามินบี 1 0.03 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.45 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 2.7 มิลลิกรัม, วิตามินซี 19 มิลลิกรัม

คำสำคัญ : ผักขวง

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-27

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1604&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1604&code_db=610010&code_type=01)