เรื่อง ผักแขยง

รายละเอียด

ผักแขยง ตามหลักทางพฤกษศาสตร์แล้วจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ Limnophila aromatica (Lam.) Merr. และ Limnophila geoffrayi Bonati. (ชนิดต้นเล็ก พบได้มากทางภาคอีสาน)

ลักษณะของผักแขยง

ผักแขยง ชนิดที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ Limnophila aromatica (Lam.) Merr. จะจัดอยู่ในวงศ์เทียนเกล็ดหอย (PLANTAGINACEAE) มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักพา (ภาคเหนือ), จุ้ยหู่โย้ง (จีนแต้จิ๋ว), สุ่ยฝูโหยง (จีนกลาง), ผักกะแยง แขยง คะแยง ผักกะออม มะออม ผักลืมผัว ควันเข้าตา อีผวยผาย เป็นต้น

- **ต้นผักแขยง** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกเนื้ออ่อน เป็นพืชฤดูเดียวหรือหลายฤดู และจัดเป็นวัชพืชในนาข้าว ลำต้นกลมกลวงและเป็นข้อๆ และมีความสูงได้ประมาณ 30-70 เซนติเมตร อาจแตกกิ่งมากหรือไม่แตกกิ่ง ลำต้นทอดเลื้อย ผิวเกลี้ยงหรือมีต่อม แตกรากจากข้อ ทั้งต้นและใบเมื่อนำมาหักจะมีกลิ่นหอมฉุนและ

The Office Of Academic Resources Information And Technology

เผ็ดร้อน ออกดอกและติดในช่วงประมาณเดือนมีนาคมถึงเดือนกันยายน ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในดินชื้นแฉะ มักขึ้นตามริมคูหรือคันนา อ่างเก็บน้ำ บริเวณที่มีน้ำขังเล็กน้อย และพื้นที่ชุ่มชื้นอื่น ๆ มีเขตการกระจายพันธุ์ในประเทศอินเดีย จีน ภูฏาน เกาหลี ญี่ปุ่น ลาว เวียดนาม อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และออสเตรเลีย รวมทั้งไทยทั่วทุกภาคของประเทศ

- **ใบผักแขยง** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ ไปตามข้อทุกข้อตลอดลำต้น ลักษณะของใบเป็นรูปใบหอก ปลายใบแหลม โคนใบห่อติดกับลำต้น ส่วนขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 3-15 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 1-5 เซนติเมตร แผ่นใบเป็นสีเขียว เส้นใบเป็นแบบขนนก ไม่มีก้านใบ
- **ดอกผักแขยง** ออกดอกเดี่ยวตามซอกใบ แต่จะออกดอกเป็นช่อกระจะตรงส่วนยอดของต้น ลักษณะของดอกเป็นรูปกรวย ยาวประมาณ 0.5 นิ้ว ปลายบานออกเล็กน้อย แยกออกเป็นกลีบ 4 กลีบ กลีบดอกเป็นสีแดง สีม่วง สีขาว หรือสีชมพูอ่อน ยาวประมาณ 1-1.3 เซนติเมตร ก้านชูเกสรเพศผู้ส่วนปลายพองออก ส่วนก้านชูเกสรเพศเมียสั้นแยกเป็นแฉก 2 แฉก
- **ผลผักแขยง** ออกผลเป็นฝักยาวรี เมื่อแก่จะแตกออก ขนาดประมาณ 6 มิลลิเมตร

ผักแขยง ชนิดที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ Limnophila geoffrayi Bonati จะจัดอยู่ในวงศ์มณเฑียรทอง (SCROPHULARIACEAE) มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า กะแยงแดง (อุบลราชธานี), กะแยง กะออม (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), ผักพา (ภาคเหนือ) เป็นต้น

- **ต้นผักแขยง** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกมีอายุเพียงฤดูเดียว ลำต้นเรียวยาว กลมกลวง อวบน้ำ มีขนหนาแน่น ลำต้นตั้งตรงและเป็นข้อๆ ลำต้นมีความสูงได้ประมาณ 10-35 เซนติเมตร ทั้งต้นและใบเมื่อนำมาหักจะมีกลิ่นหอมฉุนและเผ็ดร้อน ขยายพันธุ์ด้วยการใช้ต้นอ่อนและการเพาะเมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในดินชื้นแฉะ มักขึ้นตามริมคูหรือคันนา อ่างเก็บน้ำ บริเวณที่มีน้ำขังเล็กน้อย และพื้นที่ชุ่มชื้นอื่น ๆ ที่ระดับความสูงจากระดับน้ำทะเลไม่มากนัก
- **ใบผักแขยง** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ ไปตามข้อทุกข้อตลอดลำต้น ลักษณะของใบรูปไข่แกมวงรี รูปขอบขนาน หรือรูปขอบขนานแกมรูปใบหอก ปลายใบแหลม โคนใบห่อติดกับลำต้น ส่วนขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 3-10 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 1-3 เซนติเมตร แผ่นใบเป็นสีเขียว ไม่มีก้านใบ
- **ดอกผักแขยง** ออกดอกเป็นช่อกระจะตรงซอกใบและส่วนยอดของต้น มีดอกย่อยประมาณ 2-10 ดอก โดยจะออกพร้อมกันทั้งต้น ลักษณะของดอกเป็นรูปหลอดเล็กๆ คล้ายถ้วย รูปกรวย ยาวประมาณ 0.5 นิ้ว ปลายบานออกเล็กน้อย แยกออกเป็นกลีบ 4 กลีบ กลีบดอกเป็นสีม่วง ผิวด้านนอกเรียบ ส่วนด้านในตอน

The Office of Academic Resource Information And Technology

ล่างของกลีบดอกมีขน

- **ผลผักแขยง** ลักษณะของผลเป็นรูปกระสวย เมื่อแก่จะแตกออก ส่วนเมล็ดมีลักษณะรูปร่างกลมรี สีน้ำตาลดำ และมีขนาดเล็กมาก

สรรพคุณของผักแขยง

1. ผักแขยงมีรสเผ็ดร้อน กลิ่นหอมฉุน ช่วยทำให้เจริญอาหาร ลดอาการเบื่ออาหาร (ทั้งต้น)
2. หมอยาพื้นบ้านแนะนำว่าให้กินผักแขยงเพื่อป้องกันเส้นเลือดตีบตันและไข้ร้อนใน (ทั้งต้น)
3. ใช้เป็นยาแก้ไข้ ลดไข้ ด้วยการใช้ต้นผักแขยงสด ๆ ประมาณ 15-30 กรัม นำมาต้มกับน้ำกิน (ทั้งต้น)
4. ตำรายาพื้นบ้านภาคอื่นๆ จะใช้ผักแขยงทั้งต้นและรากเป็นยาแก้ไข้หัวลม โดยใช้ในปริมาณตามต้องการ ก่อนนำมาใช้ให้ล้างน้ำให้สะอาดเสียก่อน แล้วนำมาตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำกิน (ทั้งต้น)
5. ทั้งต้นใช้เป็นยาขับลมและเป็นยาระบายท้อง (ทั้งต้น)
6. ทั้งต้นมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ (ทั้งต้น)
7. ใช้แก้อาการคัน กลาก และฝี ด้วยการใช้ต้นสดนำมาต้มกับน้ำใช้ชะล้างบริเวณที่เป็น หรือนำมาคั้นเอาน้ำทา หรือนำมาตำพอกบริเวณที่เป็น (ทั้งต้น)
8. ทั้งต้นใช้ตำพอกแก้อาการบวม (ทั้งต้น)
9. ใช้เป็นยาแก้พิษงู (สำหรับงูพิษที่ไม่มีพิษร้ายแรง) ด้วยการใช้ต้นสดๆ ประมาณ 15 กรัม นำมาตำให้ละเอียดผสมกับต้นฟ้าทะลายโจรสด ประมาณ 30 กรัม แล้วนำไปผสมกับน้ำส้มในปริมาณพอควร คั้นเอาน้ำดื่ม ส่วนกากที่เหลือให้เอามาพอกรอบๆ บาดแผล แต่อย่าพอกบนบาดแผล (ต้น)
10. ทั้งต้นแห้งที่เก็บไว้นาน 1 ปี เมื่อนำมาต้มกับน้ำดื่ม จะมีสรรพคุณเป็นยาแก้พิษเบื่อเมา (ทั้งต้น)
11. ตำรายาพื้นบ้านทางภาคอีสานจะใช้ผักแขยงทั้งต้นเป็นยาช่วยขับน้ำนมของสตรี โดยจะนำมาใช้หลังจากการคลอดบุตรมาได้สักพักแล้ว เนื่องจากตอนคลอดบุตรใหม่ๆ ร่างกายของคุณแม่อาจยังไม่เข้าที่หรือยังอ่อนแอมาก กลิ่นของผักแขยงอาจทำให้เกิดอาการเวียนหัวหรือคลื่นไส้ได้ (ทั้งต้น)
12. ทั้งต้นมีสรรพคุณช่วยแก้น้ำนมแม่ที่มีรสเปรี้ยว (ทั้งต้น)

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของผักแขยง

- ภายในต้นผักแขยงจะมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีกลิ่นคล้ายกับน้ำมันสน โดยมีอยู่ประมาณ 0.13% และยังประกอบไปด้วย d-limonene และ d-perillaldehyde
- น้ำมันหอมระเหยของผักแขยงมีฤทธิ์ต่อต้านจุลินทรีย์ มีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าแมลง โดยเฉพาะแมลงในกลุ่มทำลายผลไม้

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ประโยชน์ของผักแขยง

1. ผักแขยงจัดเป็นผักพื้นบ้านในกลุ่มที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยในการต้านมะเร็ง และต้านการเจริญของเชื้อโรคต่างๆ ได้
2. การรับประทานผักแขยงแบบสดๆ ยังช่วยดับกลิ่นตัว กลิ่นเต่าได้ด้วย
3. ทั้งต้น ยอดอ่อน และใบอ่อน สามารถรับประทานเป็นผักสดร่วมกับลาบ ก้อย แจ่ว น้ำพริก ส้มตำ ซุปหน่อไม้ หรือนำไปเป็นเครื่องปรุงรสและแต่งกลิ่นช่วยดับกลิ่นคาวสำหรับต้มส้ม แกงหน่อไม้ แกงอ่อมต่าง ๆ เช่น อ่อมกบ อ่อมเขียด อ่อมหอย อ่อมปลา อ่อมเนื้อวัว เป็นต้น
4. **ผักแขยง** (ชนิด Limnophila aromatica (Lam.) Merr.) เป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยคุณค่าทางโภชนาการของผักแขยงต่อ 100 กรัม จะประกอบไปด้วย พลังงาน 26 แคลอรี, น้ำ 92%, โปรตีน 1.2 กรัม, ไขมัน 0.5 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 4.2 กรัม, ใยอาหาร 1.2 กรัม, เถ้า 0.9 กรัม, วิตามินเอ 3,833 หน่วยสากล, วิตามินบี 1 0.85 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.12 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 0.44 มิลลิกรัม, วิตามินซี 10 มิลลิกรัม, แคลเซียม 10 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 2.7 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 3.3 กรัม
5. ในปัจจุบันผักแขยงแห้งจัดเป็นสินค้าสำหรับการส่งออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศแล้ว เนื่องจากทั้งคนไทย ลาว เขมร เวียดนาม ที่นิยมบริโภคผักชนิดนี้ได้ไปพำนักพักอาศัยอยู่กันในแถบยุโรปและอเมริกาแล้ว
6. งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่าน้ำมันหอมระเหยจากผักแขยงมีฤทธิ์ต่อต้านจุลินทรีย์ จึงได้มีการนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอางเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ และน้ำมันหอมระเหยของผักแขยงยังมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าแมลงในกลุ่มที่ทำลายผลไม้ได้อีกด้วย
7. ส่วนประโยชน์ในด้านอื่นๆ เกษตรกรจะนำผักแขยงมาใช้ในการไล่แมลง และยังมีงานวิจัยที่พบว่า น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้ซึ่งมีกลิ่นคล้ายกับน้ำมันสน และสารสกัดด้วยไอน้ำสามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่มักพบปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์อาหารและนม รวมถึงเนื้อสัตว์และไข่ไก่ ซึ่งทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ
8. ในด้านของความเชื่อ มีเรื่องเล่ากันว่า ผู้ที่รับประทานผักแขยงสดๆ ก่อนนอน ผีพ่อม่ายหรือผีแม่ม่ายจะไม่กล้ามาเอาไปเป็นผัวเมีย (ป้องกันโรคใหลตาย ซึ่งมักเกิดกับหนุ่มสาวทางภาคอีสาน)

ข้อควรระวังในการใช้ผักแขยง

- สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทาน เพราะชาวอีสานเชื่อว่าหากสตรีมีครรภ์รับประทานผักแขยงแล้วจะเกิดอาการผิดสำแดง
- มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ผักแขยงมีสารแคลเซียมออกซาเลต (oxalate) ในปริมาณสูง โดยสารชนิดนี้จะไปสะสมในอวัยวะต่างๆ เช่น ไต กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดนิ่วในอวัยวะต่างๆ ได้ จึงควร

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ระมัดระวังในการรับประทานในปริมาณมากและเป็นประจำ แต่ตามภูมิปัญญาอีสานก็มีวิธีแก้ไขกันอยู่บ้าง คือการนำไปประกอบอาหารที่มีรสเปรี้ยว เพราะสารที่ให้รสเปรี้ยวนี้จะสามารถทำให้ผลิตออกซาเลตละลายได้

คำสำคัญ : ผักแขยง

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1689&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information and Technology