



## เรื่อง ผักชี



### รายละเอียด

ผักชี ชื่อสามัญ Coriander

ผักชี ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coriandrum sativum* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

ผักชี มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักชีไทย (ความหมายที่เข้าใจโดยทั่วไป), ผักหอม (นครพนม), ยาแยะ (กระบี่), ผักหอมป้อม ผักหอมผอม (ภาคเหนือ), ผักหอมน้อย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

ผักชี มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน สำหรับแหล่งเพาะปลูกสำคัญ ๆ ในประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดราชบุรี จังหวัดนครปฐม และกรุงเทพมหานคร ถ้าเป็นต่างประเทศจะเพาะปลูกในแถบทวีปยุโรป ทวีปอเมริกาใต้ ในประเทศอินเดีย เป็นพืชผักที่สามารถปลูกได้ตลอดปี แต่ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือฤดูหนาว เพราะจะทำให้ผักชีโตเร็วมาก



ผักชีไทย เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในการนำมาใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ เพื่อให้ อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น แถมยังมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายประการอีกด้วย และ ด้วยสีเขียวสดของผักชีและรูปร่างของใบที่มีความเป็นเอกลักษณ์ ผักชีไทยจึงเป็นที่นิยมในการนำมาทำเป็นผัก แต่งจานอาหารให้น่ารับประทานอีกด้วย ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า "ผักชีโรยหน้า" ซึ่งมีความหมายว่า ทำอะไรให้ดูดี แต่ภายนอกหรือการทำความดีอย่างผิวเผิน เรื่องอื่นค่อยว่ากันทีหลัง !

การรับประทานผักชีควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม หากรับประทานมากเกินไปอาจจะทำให้มีกลิ่นตัว แรง มีอาการตาข่าย ลืมง่ายได้

### สรรพคุณของผักชี

1. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
2. ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น ด้วยการนำผลแห้งนำมาบดเป็นผงรับประทานหรือนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผล, ใบ)
3. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
4. ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (ใบ)
5. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (ใบ)
6. ช่วยกระตุ้นการทำงานของเลือดพลาสมาและกล้ามเนื้อ (ใบ)
7. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ)
8. ช่วยขับเหงื่อ ด้วยการนำต้นสดประมาณ 60 กรัมนำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการ ก็ได้ (ทั้งต้น)
9. ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระตุ้นพิษไข้หัว ไข้ดำอีดแดง (ราก)
10. ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ)
11. ช่วยแก้ไอ (ใบ)
12. ช่วยละลายเสมหะ ด้วยการนำต้นสดประมาณ 60 กรัมนำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้ (ทั้งต้น)
13. ช่วยแก้อาการสะอึก (ใบ)
14. ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน (ใบ)
15. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ (ใบ)
16. ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (ใบ)
17. ใช้แก้อาการปวดฟัน เจ็บปาก ด้วยการนำผลมาต้มน้ำ แล้วนำมาอมบ้วนปากบ่อย ๆ (ผล)



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

18. ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ด้วยการรับประทานผลไม้แห้งนำมาดองเป็นผงรับประทานหรือนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผล)
19. ผลแก่ใช้เป็นเครื่องเทศ มีกลิ่นหอม เมื่อใช้ผสมกับตัวยาอื่น จะช่วยกระตุ้นต่อมในกระเพาะอาหารและลำไส้ เพิ่มน้ำดีให้มากขึ้น (ผลแก่)
20. ช่วยรักษาอาการปวดท้อง (ผล)
21. ช่วยแก้อาการบิด ถ่ายเป็นเลือด ด้วยการรับประทาน 1 ถ้วยชา นำมาตำผสมกับน้ำตาลทรายแล้วนำมาผสมน้ำดื่ม (ผล)
22. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการรับประทาน 2 ช้อนชานำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผล)
23. ช่วยย่อยอาหาร (ผล, ใบ)
24. ช่วยขับลมในกระเพาะ (ใบ)
25. ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร มีเลือดออก ด้วยการรับประทานสดนำมาดองให้แตกผสมกับเหล้า ต้มวันละ 5 ครั้ง หรือจะใช้ต้นสดประมาณ 120 กรัม นำมาใส่นม 2 แก้วผสมน้ำตาลดื่ม (ผล, ต้นสด)
26. ช่วยแก้พิษตานซาง (ใบ)
27. ช่วยแก้ตับอักเสบ (ใบ)
28. ช่วยขับลมพิษ (ใบ)
29. ช่วยแก้โรคหัด (ใบ)
30. ใช้รักษาเหือด หิด อีสุกอีใส (ราก)
31. ช่วยต่อต้านเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และไขของแมลง (ใบ)
32. ช่วยแก้เด็กเป็นผื่นแดง ไฟลามทุ่ง ด้วยการรับประทานสด นำมาหั่นเป็นฝอย ๆ ใส่ลงไปนึ่งในเหล้าแล้วต้มให้เดือดนำมาใช้ทา (ต้นสด)
33. ช่วยให้ผื่นหัดออกเร็วขึ้น โดยใช้ต้นสดนำมาหั่นเป็นฝอย ๆ ใส่ลงไปนึ่งในเหล้า ต้มให้เดือด นำมาใช้ทา (ต้นสด)
34. ช่วยลดอาการปวดบวมตามข้อ (ใบ)

### ประโยชน์ของผักชี

- ใบนำมารับประทานเป็นผักแนม รับประทานกับอาหารอื่น หรือนำมาใช้ปรับแต่งหน้าอาหาร (ใบ)
- ช่วยถนอมอาหาร (ใบ)
- ช่วยดับกลิ่นเนื้อและกลิ่นคาวต่าง ๆ (ผล)

คำสำคัญ : ผักชี

ที่มา : <https://medthai.com/>



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1690&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1690&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology