



## เรื่อง ผักชีฝรั่ง



### รายละเอียด

ผักชีฝรั่ง ชื่อสามัญ Culantro, Long coriander, Sawtooth coriander

ผักชีฝรั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ Eryngium foetidum L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

ผักชีฝรั่ง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีดอย ผักจืดอย ผักจี้ฝรั่ง หอมป้อมกุลา หอมป้อมกุลา ห่อมป้อมเปือ (เชียงใหม่, ภาคเหนือ), มะและเต้า (แม่ฮ่องสอน), ผักชีใบเลื่อย (ขอนแก่น, พิษณุโลก), ผักหอมเทศ ผักหอมเป (เลย, ขอนแก่น), หอมป้อม หอมเป (ชัยภูมิ), หอมน้อยฮ้อ (อุดรธานี), หอมป้อมเปอะ (กำแพงเพชร) เป็นต้น

ผักชีฝรั่ง เป็นพืชล้มลุก จัดอยู่ในวงศ์ผักชี โดยมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้และประเทศเม็กซิโก แต่ปัจจุบันมีการเพาะปลูกทั่วโลก เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีใบสีเขียวอ่อน ขอบใบมีลักษณะคล้ายฟันเลื่อย และสำหรับวิธีการเลือกซื้อผักชีฝรั่งนั้นให้เลือกซื้อเอาใบที่เขียวสด ไม่เหลืองและเหี่ยว เมื่อซื้อมาแล้วก็เก็บใส่ถุงพลาสติกผูกให้มิดชิดแล้วนำไปแช่ตู้เย็นในช่องผักได้เลย



สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของผักชีฝรั่งนั้นก็มีมากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก เป็นต้น (ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง, 2550, น.56)

เนื่องจากผักชีฝรั่งนี้มีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) ในปริมาณที่สูงมากเป็นอันดับ 1 ในตระกูลผักทั้งหลาย ซึ่งกรดออกซาลิกนี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตและภาวะปัสสาวะ ซึ่งอาการที่พบตามมาก็ได้แก่ อาการปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะติดขัด เป็นต้น ดังนั้นคุณไม่ควรที่จะบริโภคผักชีฝรั่งในปริมาณมากเกินไปหรือรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน แต่ควรเปลี่ยนไปรับประทานผักชนิดอื่นบ้างสลับกันไป เพราะมันจะทำให้ร่างกายของคุณได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด (ผักแม้จะมีประโยชน์ แต่เราก็ต้องฉลาดบริโภคด้วยนะครับ) และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่แนะนำให้รับประทานผักชีฝรั่ง

## ประโยชน์ของผักชีฝรั่ง

1. ผักชีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย (ใบ)
2. ผักชีฝรั่งมีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ)
3. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ)
4. ช่วยลดระดับความดันโลหิต (ลำต้น)
5. ช่วยทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างเป็นปกติ (ลำต้น)
6. ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม และเล็บให้แข็งแรง (ลำต้น)
7. ช่วยรักษาสมดุลในร่างกายได้เป็นอย่างดี (ใบทำเป็นชาชงดื่มวันละ 3 ถ้วย)
8. ช่วยกระตุ้นร่างกาย (ใบ, น้ำต้มจากราก)
9. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ (ทั้งต้น)
10. ช่วยขับเหงื่อ (น้ำต้มจากราก)
11. ช่วยแก้ไข้ (ใบ, น้ำต้มจากราก)
12. ช่วยแก้ไข้มาลาเรีย ด้วยการใช้น้ำคั้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)
13. ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ)
14. ช่วยระบายท้อง ด้วยการใช้น้ำคั้นหรือน้ำต้มจากใบนำมาดื่ม (ใบ)
15. ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร (ลำต้น)
16. ใช้เป็นยาถ่าย ด้วยการใช้น้ำคั้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)
17. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ)



18. ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (ทั้งต้น)
19. ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำต้มจากราก)
20. ช่วยรักษาผดผื่นคันตามผิวหนัง
21. ช่วยฆ่าเชื้อโรค (ลำต้น)
22. ช่วยแก้พิษงู ด้วยการใช้ลำต้นนำมาตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่โดนกัด (ลำต้น)
23. ช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย (ทั้งต้น)
24. ช่วยรักษาแผลเรื้อรัง ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)
25. มีส่วนช่วยทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น (ใบ)
26. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการนำลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาตำผสมกับน้ำมันงาแล้วนำไปหมกไฟให้สุก จึงค่อนนำมาประคบแก้อาการปวดเมื่อย (ลำต้น)
27. ช่วยแก้บวม ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)
28. ช่วยทดแทนการเสียดาตุเหล็กสำหรับหญิงให้นมบุตร (ใบ)
29. ผักชีฝรั่งมีสรรพคุณช่วยบำรุงกำหนด เสริมสร้างความต้องการทางเพศ (น้ำต้มจากทั้งต้น)
30. ช่วยดับกลิ่นปากได้เป็นอย่างดีและทำให้ลมหายใจสดชื่นขึ้น(ใบ)
31. ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร (ใบ)
32. ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร (ใบ)
33. ใบและใบอ่อนของผักชีฝรั่งนิยมนำมารับประทานเป็นผักสด อาจจะเป็นผักแก้มกับน้ำพริก ลาบ ก้อย และยำต่าง ๆ รวมไปถึงสารพัดต้มยำด้วย (ใบ)

คำสำคัญ : ผักชีฝรั่ง

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1694&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1694&code_db=610010&code_type=01)