



## เรื่อง ผักชีล้อม



### รายละเอียด

ผักชีล้อม ชื่อสามัญ Water dropwort, Oenanthe

ผักชีล้อม ชื่อวิทยาศาสตร์ Oenanthe javanica (Blume) DC. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Oenanthe stolonifera Wall. ex DC) จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

ผักชีล้อม มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักอัน ผักอันอัน ผักอันอ้อ ผักผันอ้อ จี้อ ผักหนอกข้าง จูยคิงไฉ่ (จีน) เป็นต้น

**พืชผักชีล้อม** จัดเป็นเครื่องเทศที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายมานานแล้ว ในปัจจุบันก็เป็นที่รู้จักกันทั่วโลก ในช่วงหนึ่งเคยมีความสับสนในเรื่องของชื่อผักชีล้อม บ้างก็เรียกผักชีล้อมว่าผักชีฝรั่ง บ้างก็เรียกว่ายี่ห่วย แต่เพื่อความเป็นกลางแล้ว กรมวิชาการเกษตรจึงได้มีการประกาศไว้ในบัญชีแนบท้าย ประกาศกรมวิชาการเกษตร เรื่อง ทะเบียนพันธุ์พืชในประเทศไทย กำหนดให้เรียกผักชนิดนี้ว่า "**ผักชีล้อม**" ซึ่งเป็นชื่ออย่างเป็นทางการในภาษาไทย อันหมายถึง Fennel ในชื่อภาษาอังกฤษ



## ลักษณะของผักชีล้อม

- **ต้นผักชีล้อม** จัดเป็นพืชล้มลุกที่โผล่ขึ้นเหนือน้ำหรือทอดเลื้อยไปตามพื้นผิวดิน มีความสูงของต้นตั้งแต่ 10-100 เซนติเมตร และมีความสูงโดยประมาณอยู่ที่ 60 เซนติเมตร ลำต้นกลวงอวบน้ำ ผิวภายนอกเป็นร่อง ขอบขึ้นในน้ำและที่ชื้นแฉะ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด การแยกไหล และการปักชำ
- **ใบผักชีล้อม** ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก มี 1-3 ชั้นเรียงสลับ ใบย่อยมีลักษณะเป็นรูปรีแคบหรือรูปไข่ มีความกว้างประมาณ 1.5-2.5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบเบี้ยว ขอบใบเป็นจักคล้ายฟันเลื่อย
- **ดอกผักชีล้อม** ดอกมีขนาดเล็กสีขาวออกเป็นช่อซี่ร่ม ดอกย่อยขนาดเล็ก มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้ 5 ก้าน
- **ผลผักชีล้อม** หรือ **เมล็ดผักชีล้อม** ผลเป็นผลเดี่ยว ผลแห้งแก่แล้วแตกเป็นสองส่วน ลักษณะของผลค่อนข้างกลมเป็นสัน มีขนาดประมาณ 2-3 เซนติเมตร และมีก้านเกสรตัวเมียที่ไม่หลุดร่วง มีความยาวประมาณ 1-3 มิลลิเมตร

นอกจากนี้ยังมีผักชีล้อมอีกชนิดที่เป็นสายพันธุ์ของต่างประเทศซึ่งดอกเป็นสีเหลือง มีชื่อสามัญว่า Fennel และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Foeniculum vulgare* Mill. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (Apiaceae หรือ UMBELLIFERAE) และมีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีเดือนห้า เทียนแกลบ หรือเรียกสั้น ๆ แคผักชีก็มี โดยกล่าวกันว่าเป็นพืชผักประจำท้องถิ่นในแถบเมดิเตอร์เรเนียน และเป็นคนละชนิดกันกับผักชีล้อมในบ้านเราที่มีดอกสีขาว

## สรรพคุณของผักชีล้อม

1. เชื่อว่าการรับประทานผักชีล้อมจะช่วยบำรุงรักษาสายตาและช่วยรักษาโรคตา (ทั้งต้น)
2. ผลหรือเมล็ดผักชีล้อมเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่น ช่วยขจัดความเย็น ปรับการไหลเวียนของพลังงานปราณ ปรับสมดุลให้ระบบทางเดินอาหาร (มักใช้ในการรักษาอาการปวดท้องน้อย ปวดประจำเดือน และอาการท้องอืดท้องเฟ้อ) (ผล)
3. ผักชีล้อมมีรสเผ็ดขมเล็กน้อยและมีกลิ่นหอมเฉพาะช่วยให้เจริญอาหาร (ทั้งต้น)
4. ช่วยบำรุงปอด (ผล)
5. ช่วยบำรุงหัวใจ (ทั้งต้น)
6. ช่วยบำรุงเลือด (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
7. ช่วยดับพิษในร่างกาย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)



8. ช่วยแก้ธาตุพิการ (ผล)
9. ช่วยแก้อาหารที่ติดหอบ แก้อาการไอ (ผล)
10. ช่วยขับเสมหะ (ทั้งต้น)
11. ช่วยแก้อาการเจ็บคอ (ต้น)
12. ช่วยแก้ลมวิงเวียน แก้ลมทำให้สะอึก (ผล)
13. ช่วยขับเหงื่อ ด้วยการใช้เป็นส่วนผสมในตำรายาอาบหรืออบสมุนไพร (ทั้งต้น)
14. ช่วยแก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน (ผล)
15. ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ (ทั้งต้น)
16. ช่วยในการย่อยอาหาร (ผล)
17. ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ลดแก๊สส่วนเกินที่เกิดขึ้นในร่างกาย (ผล, ทั้งต้น)
18. ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้ผายเรอ (ผล)
19. ช่วยแก้ท้องเสีย ด้วยการใช้เป็นส่วนผสมในตำรายาอาบหรืออบสมุนไพร (ทั้งต้น)
20. สมุนไพรผักชีล้อม ทั้งต้นช่วยแก้อาการบวมและแก้เหน็บชา ด้วยการใช้เป็นส่วนผสมในตำรายาอาบหรืออบสมุนไพร(ทั้งต้น)

### ประโยชน์ของผักชีล้อม

1. ผักชีล้อมใช้เป็นพืชปรุงรสที่ให้กลิ่นฉุน มีรสร้อนแรง ยอดอ่อนนิยมใช้รับประทานเป็นผักสดแก้มกินกับน้ำพริก ส้มตำ ยำ และลาบ หรือใช้กินแบบทำให้สุก เช่น การย่าง การอบ ทอด หรือทำเป็นซूप ต้ม ตูน หรือนำมาลวกใช้เป็นเครื่องเคียง หรือนำไปตากแห้งโรยหน้าอาหารเช่นเดียวกับผักชี และยังสามารถนำมาทำเป็นผักดองแบบเกาหลีที่เรียกว่ากิมจิได้อีกด้วย
2. ผลอ่อนใช้รับประทานเป็นผักจิ้มหรือใช้ปรุงอาหารได้
3. ใช้ในการประกอบอาหาร ช่วยทำให้อาหารไม่เลี่ยนและย่อยได้ง่าย
4. ชาวโรมันนิยมรับประทานผักชีล้อมเพื่อช่วยลดความอ้วน
5. ชาวตะวันตกเชื่อว่าผักชีล้อมมีแคลเซียมสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
6. เมนูผักชีล้อม เช่น ยำผักชีล้อม ผักชีล้อมซूपแป้งทอด ผักชีล้อมเท็มปุระ สลัด เป็นต้น
7. ผักชีล้อมกับความเชื่อ มีความเชื่อกันว่าผักชีล้อมช่วยเสริมความกล้าหาญและความแข็งแกร่ง ช่วยทำให้มีชีวิตยืนยาว และในสมัยก่อนก็มีการใช้ผักชีล้อมมาห้อยไว้เหนือประตูเพื่อช่วยขจัดวิญญาณชั่วร้าย นอกจากนี้ยังเชื่อว่างูมักกินผักชีล้อมเป็นอาหารเพื่อช่วยให้งูสามารถลอกคราบได้ง่ายขึ้น



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

คำสำคัญ : ผักชีล้อม

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1696&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1696&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology