

เรื่อง ผักบุ้ง



รายละเอียด

ผักบุ้ง ชื่อสามัญ Swamp morning glory, Thai water convolvulus, Morning glory, Water spinach, Water morning glory, Swamp cabbage

ผักบุ้ง ชื่อวิทยาศาสตร์ Ipomoea aquatica Forssk. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Ipomoea reptans Poir.) จัดอยู่ในวงศ์ผักบุ้ง (CONVOLVULACEAE)

ผักบุ้งมีชื่อเรียกอื่นว่าผักทอดยอด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เรามักจะคุ้นเคยกันมาตลอดว่ามีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา แต่จริง ๆ แล้วผักชนิดนี้ยังมีประโยชน์มากกว่านั้น เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญๆ

แต่ก่อนจะไปรู้ถึงประโยชน์มาดูก่อนดีกว่าผักบุ้งที่นิยมนำมาใช้รับประทานนั้นมีสายพันธุ์อะไรบ้าง ซึ่งในประเทศไทยจะแบ่งออกเป็น 2 สายพันธุ์หลัก ๆ คือ ผักบุ้งไทยและผักบุ้งจีน สำหรับผักบุ้งไทยเป็นผักบุ้งสายพันธุ์ธรรมชาติที่ขึ้นเองตามแม่น้ำลำคลอง ซึ่งจะมียางมากกว่าผักบุ้งจีน ส่วนผักบุ้งจีนเป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ (แต่ปลูกได้เองแล้วที่เมืองไทย) โดยส่วนมากที่นิยมปลูกขายก็คือผักบุ้งจีน เพราะลำต้นค่อนข้างขาว ใบ

เขียวอ่อน ดอกขาว มียางน้อยกว่าผักนึ่งไทย จึงได้รับความนิยมในการรับประทานมากกว่าผักนึ่งไทยนั่นเอง

ในผักนึ่ง 100 กรัมจะให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุอื่น ๆ อีกด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น ผักนึ่งไทยนั้นจะมีวิตามินซีสูงและสรรพคุณทางยามากกว่าผักนึ่งจีน แต่จะมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีน (วิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา) น้อยกว่าผักนึ่งจีน หากรับประทานสด ๆ ได้ จะทำให้คุณค่าของวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ไม่เสียไปกับความร้อนอีกด้วย

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักนึ่ง เพราะผักนึ่งมีคุณสมบัติไปช่วยลดความดันโลหิต จะทำให้ความดันยิ่งต่ำลงไปใหญ่ อาจจะทำให้เกิดอาการเป็นตะคริวได้ง่ายและบ่อยขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

สรรพคุณของผักนึ่ง

1. มีส่วนช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีน้ำมีนวล
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัย ความแก่ชรา และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดหรือลดอัตราการเกิดของโรคมะเร็งได้
4. ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการตาต้อ ตาฝ้าฟาง ตาแดง สายตาสั้น อาการคันนัยน์ตาบ่อย ๆ
5. ช่วยบำรุงธาตุ
6. ต้นสดของผักนึ่งใช้เป็นยาดับร้อน แก้อาการร้อนใน
7. ต้นสดของผักนึ่งช่วยในการบำรุงโลหิต
8. ช่วยเสริมสร้างศักยภาพในด้านความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้น
9. ยอดผักนึ่งช่วยแก้โรคประสาท
10. ช่วยแก้อาการเหงื่อออกมาก (รากผักนึ่ง)
11. มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
12. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
13. ต้นสดของผักนึ่งไทยต้นขาวช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
14. ช่วยแก้อาการเหนื่ออกววม
15. ช่วยรักษาแผลร้อนในในปาก ด้วยการนำผักนึ่งสดมาผสมเกลือ อมไว้ในปากประมาณ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง
16. ฟันเป็นรูปวด ให้ใช้รากสด 120 กรัม ผสมกับน้ำส้มสายชู คั้นเอาน้ำมาบ้วนปาก
17. ใช้แก้อาการไอเรื้อรัง (รากผักนึ่ง)

18. แก้เลือดกำเดาไหลออกมากผิดปกติ ด้วยการใช้ต้นสดมาตำผสมน้ำตาลทรายแล้วนำมาชงน้ำร้อนดื่ม
19. ใช้แก้โรคหืด (รากผักนึ่ง)
20. ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระเพาะอาหาร
21. ช่วยป้องกันการเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารจากผลของยาแอสไพริน
22. ช่วยป้องกันโรคท้องผูก
23. ยอดผักนึ่งมีส่วนช่วยแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพ
24. ช่วยทำความสะอาดของเสียที่ตกค้างในลำไส้
25. ผักนึ่งจีนมีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเหลือง
26. ช่วยแก้อาการปัสสาวะเป็นเลือด ถ่ายออกมาเป็นเลือด ด้วยการใช้ลำต้นคั้นนำน้ำมาผสมกับน้ำผึ้งดื่ม
27. ช่วยแก้หนองใน ด้วยการใช้ลำต้นคั้นนำน้ำมาผสมกับน้ำผึ้งดื่ม
28. ช่วยแก้ริดสีดวงทวาร ด้วยการใช้ต้นสด 1 กิโล / น้ำ 1 ลิตร นำมาต้มให้ละลายเอากากทิ้งแล้วใส่น้ำตาลทรายขาว 120 กรัม แล้วเคี่ยวจนข้นเหนียว รับประทานครั้งละ 90 กรัม วันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น
29. ช่วยแก้อาการตกขาวมากของสตรี (รากผักนึ่ง)
30. ผักนึ่งรสนเย็นมีสรรพคุณช่วยถอนพิษเบื่อเมา
31. รากผักนึ่งรสนเย็นมีสรรพคุณช่วยถอนพิษสำแดง
32. ผักนึ่งขาวหรือผักนึ่งจีนช่วยให้เจริญอาหาร
33. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
34. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ผักนึ่งไทยต้นขาว)
35. ดอกของผักนึ่งไทยต้นขาวใช้เป็นยาแก้กลากเกลื้อน
36. ใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (ผักนึ่งไทยต้นขาว)
37. แก้แผลมีหนองซ้ำ ด้วยการใช้ต้นสดต้มน้ำให้เดือดนาน ๆ ทิ้งไว้พออุ่นแล้วเอาน้ำล้างแผลวันละครั้ง
38. ช่วยแก้พิษตะขาบกัด ด้วยการใช้ต้นสดเติมเกลือ นำมาตำแล้วพอกบริเวณที่ถูกกัด
39. ต้นสดของผักนึ่งไทยต้นขาวใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
40. ต้นสดของผักนึ่งไทยต้นขาวช่วยลดการอักเสบ อาการปวดบวม
41. ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
42. ใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดหรือผู้ที่ได้รับสารพิษต่าง ๆ เช่น เกษตรกร เป็นต้น

ประโยชน์ของผักนึ่ง

- นำมาใช้ในการประกอบอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะผัด แกง ดอง ได้หมด เช่น ผัดผักนึ่งไฟแดง ส้มตำ

แกงส้ม แกงเทโพ ยำผักนึ่งกรอบ เป็นต้น

- ผักนึ่งนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ได้เหมือนกัน เช่น หมู เป็ด ไก่ ปลา เป็นต้น (มีหลายคนเข้าใจผิดว่ากระต่ายชอบกินผักนึ่ง แต่ความจริงแล้วไม่ใช่เลย เพราะอาจจะทำให้ท้องเสียได้ เพราะผักนึ่งมียาง ยกเว้นกระต่ายโต ถ้าจะให้กินไม่ควรให้บ่อยและให้ทีละนิด)
- ผักนึ่ง ประโยชน์ข้อสุดท้ายนิยมนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ผักนึ่งแคปซูล ผงผักนึ่ง เป็นต้น

คำสำคัญ : ผักนึ่ง

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1706&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology