



เรื่อง ผักปลาบ



รายละเอียด

ผักปลาบ ชื่อสามัญ Benghal dayflower, Dayflower, Tropical spiderwort, Wondering jew

ผักปลาบ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Commelina benghalensis* L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Commelina prostrata* Regel) จัดอยู่ในวงศ์ผักปลาบ ([COMMELINACEAE](#))

สมุนไพรผักปลาบ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักกาบปลี (คนเมือง), ผักงอง (ขมุ), สะพาน (เมี่ยน), ผักخاب (ไทลื้อ), ผักปลาบใบกว้าง, ผักปราบ เป็นต้น

ลักษณะของผักปลาบ

- **ต้นผักปลาบ** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุก ลำต้นมีลักษณะทอดเลื้อยแต่ชูขึ้น ชูได้สูงประมาณ 65-85 ลำต้นเป็นสีเขียวอวบน้ำ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2.1-3.5 มิลลิเมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ตามกิ่งก้านมี



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ชนอ่อน ๆ ขึ้นปกคลุม ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด จัดเป็นพรรณไม้กลางแจ้งจำพวกวัชพืช มักขึ้นทั่วไปตามที่ว่างเปล่าและไม่เลือกดิน พบทั่วไปในภูมิภาคเขตร้อนเขตร้อนชื้น ตามริมน้ำ ทุ่งหญ้า และขึ้นในที่ลุ่มชื้นแฉะทั่วไป เช่น จังหวัดนครราชสีมา แม่ฮ่องสอน ที่ความสูงเหนือระดับน้ำทะเลประมาณ 330-357 เมตร

- **ใบผักปลาบ** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันไปตามข้อของต้น ลักษณะของใบเป็นรูปไข่มนหรือรูปรี ปลายใบแหลมหรือมน โคนใบมน ส่วนขอบใบเรียบมีขนครุย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 1-3.5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1.7-8 เซนติเมตร แผ่นใบเป็นสีเขียว มีขนขึ้นปกคลุมทั่วทั้งใบทั้งสองด้านและหลังใบประดับจะมีขนละเอียดสั้น ๆ ปกคลุมอย่างหนาแน่น โคนใบแผ่เป็นกาบหุ้มละต้นยาวประมาณ 0.9-1.6 เซนติเมตร
- **ดอกผักปลาบ** ออกดอกเป็นช่อกระจุกตามซอกใบหรือออกตามปลายกิ่ง ดอกจะอยู่ภายในกาบรองดอก ดอกเป็นสีฟ้าอ่อน มีกลีบดอก 3 กลีบ แต่ละกลีบดอกจะมีขนาดไม่เท่ากัน โดยกลีบกลางจะมีขนาดใหญ่กว่ากลีบด้านข้าง ส่วนกลีบรองกลีบดอกเป็นสีเขียวอ่อนใส มี 3 กลีบ อับเกสรเพศผู้มี 6 อัน มี 4 อันที่เป็นหมันมีสีเหลืองสด ส่วนอีก 2 อันที่เหลือไม่เป็นหมัน แต่จะเป็นสีม่วงเข้ม ยอดและก้านเกสรเพศเมียและก้านชูอับเรณูเป็นสีม่วงอ่อน ออกดอกในช่วงประมาณเดือนเมษายนถึงเดือนมิถุนายน
- **ผลผักปลาบ** ลักษณะของผลเป็นรูปรี ปลายตัด มีขนาดยาวประมาณ 5.5 มิลลิเมตร ผลจะแบ่งออกเป็น 3 ช่อง ช่องหนึ่งถ้าแก่แล้วจะไม่แตก แต่อีก 2 ช่องนั้นจะแตก มองเห็นเมล็ดภายใน 2 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปขอบขนาน ผิวขรุขระ สีเทาเข้ม

สรรพคุณของผักปลาบ

1. ทั้งต้นมีสรรพคุณเป็นยาช่วยทำให้เจริญอาหาร (ทั้งต้น)
2. ใช้เป็นยาระบาย (ทั้งต้น)
3. ช่วยแก้โรคเรื้อน แก้อาการระคายเคืองที่ผิวหนัง (ทั้งต้น)
4. ทั้งต้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวด (ทั้งต้น)
5. ชาวเมียนมาจะใช้ใบผักปลาบนำมาต้มกับน้ำอาบสำหรับรักษาคนที่ป่วยกระเสาะกระแสะ เป็น ๆ หาย ๆ ช่วยทำให้หายป่วย (ใบ)
6. บางข้อมูลระบุสรรพคุณนอกเหนือจากที่กล่าวมาว่า ทั้งต้นมีรสเผ็ด เป็นยาแก้ปวดขัดปัสสาวะ ช่วยในการย่อย และแก้ผื่นคัน (ข้อมูลต้นฉบับไม่มีแหล่งอ้างอิง)

ประโยชน์ของผักปลาบ



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- ยอดอ่อนนำมาหนึ่งหรือสองเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกหรือนำมาใช้ใส่ในแกงส้ม
- ใช้เป็นอาหารสัตว์จำพวกโค กระบือ โดยคุณค่าทางอาหารของผักปลาบ จะประกอบไปด้วย โปรตีน 20%, แคลเซียม 1.1%, ธาตุเหล็ก 573 ppm, ฟอสฟอรัส 0.3%, โพแทสเซียม 3.9%, ADF 41%, NDF 50%, ไนเตรท 645 ppm และไม่พบไนไตรท์และออกซาลิกแอซิด^[9] หรือจะใช้ยอดและใบนำมาสับแบบหยาบ ๆ ผสมกับรำใช้เป็นอาหารหมู

คำสำคัญ : ผักปลาบ

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1708&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology