



ฐานข้อมูลห้องถิน จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เรื่อง ผักแวง



รายละเอียด

ผักแวง ชื่อสามัญ Water clover, Water fern, Pepperwort

ผักแวง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Marsilea crenata* C. Presl จัดอยู่ในวงศ์ [MARSILEACEAE](#)

สมุนไพรผักแวง มีชื่อท้องถินอื่นๆ ว่า ผักลิ้นปี (ภาคใต้), หนูเต้าะ (กระเหรี่ยง-ภาคเหนือ), ผักแวง (ภาคกลาง, ภาคเหนือ, ภาคอีสาน), ผักก้าวเหวน เป็นต้น

หมายเหตุ : ผักแวงเป็นพืชคนละชนิดกับ "ส้มกบ" เพียงแต่มีชื่อเรียกเหมือนกันว่า "ผักแวง" อีกทั้งยังมีลักษณะคล้ายกัน จึงอาจทำให้จำสับสนได้

ลักษณะของผักแวง



ฐานข้อมูลห้องถีน จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- **ต้นผักแวง** จัดเป็นไม่น้ำล้มลุกจำพวกเฟิร์น มีลำต้นสูงได้ถึง 20 เซนติเมตร เจริญเติบโตในน้ำตื้น ๆ มีลำต้นเป็นเหง้าเรียวยาวทอดเกาะเลื้อย และแตกกิ่งก้านไม่เป็นระเบียบ มีขนสีน้ำตาลอ่อน ๆ ขึ้นปกคลุมและใบอยู่เหนือน้ำ โดยต้นอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเป็นสีน้ำตาล ส่วนของรากสามารถเกาะติดและเจริญอยู่ได้ทั้งบนพื้นดินหรือเจริญอยู่ในน้ำก็ได้ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้ราก ไฟล์ สปอร์ โดยผักแวงมีเขตกระจายพันธุ์ทั่วไปในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันประเทศไทยมีปุ่น สามารถพบได้ทั่วไปตามหนองน้ำที่ชื้นและหรือตามทุ่งนาในช่วงฤดูฝน
- **ใบผักแวง** ใบเป็นใบประกอบแบบพัด โดยมีใบย่อย 4 ใบคล้ายกังหัน ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือเป็นรูปลิ่มหรือเป็นไข่กลับ แต่ละใบย่อยมีขนาดเท่ากัน ออกจากตรงกลางจากตำแหน่งเดียวกันเป็นลักษณะกลม โดยขนาดของใบย่อยจะมีความกว้างประมาณ 0.6-1.5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 0.8-1.8 เซนติเมตร โคนใบสอบ ส่วนขอบใบเรียบหรือหยักเล็กน้อย แผ่นใบมีลักษณะเรียบและไม่มีขน ใบย่อยจะไม่มีก้าน ส่วนก้านใบจะมีความยาวประมาณ 4.5-15 เซนติเมตร ในมีสปอร์โคราร์ป (Sporocarps) ออกที่โคนก้านใบเป็นก้อนแข็ง ๆ ออกเดี่ยว ๆ หรือออกหลายอัน มีสีดำ ก้านยาวประมาณ 0.5 เซนติเมตร ลักษณะของสปอร์โคราร์ปรูปขอบขนาดยาวประมาณ 4 มิลลิเมตร บนก้านชูสั้น ๆ โดยจะออกที่โคนก้านใบ ขณะที่อ่อนอยู่เป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเป็นสีน้ำตาลเข้มหรือดำและร่วงได้ง่าย และภายในจะมีสปอร์จำนวนมาก
- **ดอกผักแวง** ดอกเป็นดอกเดี่ยวมีสีเหลือง ส่วนข้อมูลจากวิกิพีเดียระบุว่า ดอกมีกลิ่นเป็นสีม่วง มีขนาดเล็ก ออกตามซอกใบ มีผลแห้งและแตกได้ (จุดนี้ผู้เขียนเข้าใจว่าข้อมูลนี้อาจจะเป็นดอกของบัวกเสียมากกว่า ซึ่งอาจเกิดความสับสนในการลงข้อมูล เพราะบัวกมีชื่ออื่นที่เรียกว่า "ผักแวง" เช่นกัน และผู้เขียนเข้าใจว่าผักแวงในบทความนี้อาจจะไม่มีดอก หรือผอมไม่เคยเห็นก็ไม่ทราบได้)

สรรพคุณของผักแวง

1. ผักแวงมีธาตุเหล็กสูง จึงช่วยในการเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง (ต้น)
2. ผักแวงช่วยลดไข้ (นำที่ไจจากการนำไปสดมาด้วย)
3. ช่วยดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ (ต้น)
4. ทั้งต้นใช้สมกับใบฐานที่ ทุบพอแตก ใช้เช่นน้ำที่มีหอยขมเป็น ๆ อยู่ ประมาณ 2-3 นาที นำมาดื่มเป็นยาแก้ไข้ และอาการผิดสภาวะได้ (ทั้งต้น)
5. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ (ต้น)
6. ผักแวงมีรสจืดและมัน ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย รับประทานร้อนใน แก้ร้อนใน แก้อการกระหาย



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

นำ (นำที่ได้จากการนำไปสู่มาต้ม, ต้น)

7. ช่วยบำรุงสายตา รักษาโรคต้ออักเสบ รักษาต้อกระยะ ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน (ใบ, ตัน)
 8. น้ำที่ได้จากการนำไปผักแคร่มาต้มช่วยสมานแผลในปากและลำคอได้ (ใบ, ตัน)
 9. ช่วยรักษาโรคปากเปื่อย ปากเหม็น (น้ำที่ได้จากการนำไปสดมาต้ม)
 10. ทั้งต้นใช้ต้มน้ำดื่ม ช่วยแก้เจ็บคอ อาการเสียงแหบ (ใบ, ทั้งต้น)
 11. ช่วยแก้อาการท้องเสีย (น้ำที่ได้จากการนำไปสดมาต้ม)
 12. เนื้องจากมีเส้นใยอาหารมากจึงช่วยป้องกันและแก้อาการท้องผูกได้ (ตัน)
 13. ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำที่ได้จากการนำไปสดมาต้ม)
 14. ช่วยแก้ดีพิการ (ตัน)
 15. ใบสดใช้เป็นยาภายนอก ช่วยรักษาแผลเปื่อย แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ช่วยในการสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ และช่วยระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดหนอง และช่วยลดการอักเสบ ด้วยการใช้ใบสดประมาณ 1 กำมือ นำมาล้างให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำนำมาใช้ทาบริเวณแผล (ใบ)
 16. มีฤทธิ์ในการผ่าเชื้อร้าวนเป็นสาเหตุของโรคกลาก (ไม่ระบุว่าเป็นส่วนไหน แต่เข้าใจว่าเป็นใบ)
 17. ช่วยรักษาโรคเกาต์ (ตัน)
 18. ปัจจุบันมีการนำไปพัฒนาเป็นยาชนิดครีมที่นำมาใช้ทาเพื่อรักษาแผลอักเสบหลังการผ่าตัด (ไม่ระบุส่วนที่ใช้ แต่เข้าใจว่าเป็นใบ)

ประโยชน์ของผักแ渭

- ใบอ่อน ยอดอ่อน และก้านใบใช้รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำ ซุปหน่อไม้ ใช้เป็นเครื่องเคียงกับอาหารชนิดต่าง ๆ หรือนำไปใช้ประกอบอาหาร เช่น ทำแกงจืด แกงอ่อง เจียวไช่ เป็นต้น^{[1],[2],[3],[4]} และเมื่อนำมาต้มจะมีลักษณะอ่อนนิ่มทำให้รับประทานได้ง่าย จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ
 - ในประเทศไทยโคนีเชีย ในเมืองสุราษฎร์ธานี นิยมใช้ผักแ渭นนำมาเสิร์ฟร่วมกับมันเทศและเพเชล (Pacel) หรือซอสเผ็ดที่ผลิตจากถั่วลิสง

คำแนะนำในการรับประทานผักแคร่

- สำหรับผู้เป็นมะเร็งไม่ควรรับประทาน (ข้อมูลไม่ได้ระบุเหตุผลไว้ว่า เพราะอะไรถึงไม่ควรรับประทาน)



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- ตามดำเนินหรือพิธีกรรมทางศาสนาของชาวเหนือมีความเชื่อว่า หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานผักแ渭น เนื่องจากผักแ渭นมีลักษณะของลำต้นเป็นเครื่อ โดยเชื่อว่าเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้ไปพันคอของเด็กทารกในท้องได้ ทำให้คลอดยาก หรือมีอาการปวดท้องก่อนคลอดนาน เปรียบเหมือนว่ารากผักแ渭นยึดติดกับโคลนอยู่

คำสำคัญ : ผักแ渭น

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนा จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1716&code_db=610010&code_type=01