

## เรื่อง เพกา



### รายละเอียด

เพกา ชื่อสามัญ Broken bones tree, Damocles tree, Indian trumpet flower

เพกา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* (L.) Kurz จัดอยู่ในวงศ์แคหางค่าง ([BIGNONIACEAE](#))

สมุนไพรเพกา มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ อีก เช่น ลิ้นฟ้า (เลย, ภาคอีสาน), กาโต้โต้ง (กาญจนบุรี), ดุแก ดอกกะ ตอกกะ (แม่ฮ่องสอน), เบโต (จังหวัดนราธิวาส), มะลิ้นไม้ มะลิตไม้ ลิตไม้ (ภาคเหนือ), โขยเตี้ยจั่ว (จีน) เป็นต้น

ต้นเพกาจัดเป็นไม้ยืนต้นและเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีถิ่นกำเนิดในอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และรวมถึงประเทศไทยบ้านเราด้วย โดยพบได้ตามป่าเบญจพรรณและป่าชื้นทั่วไป แม้ว่าต้นเพกาจะมีอยู่ในหลาย ๆ ประเทศ แต่มีเพียงประเทศไทยเท่านั้นที่นำเพกามารับประทานเป็นผัก (จัดอยู่ในหมวดดอกผัก)

ผักอ่อนของเพกา ต่อน้ำหนัก 100 กรัม จะมีวิตามินซีถึง 484 มิลลิกรัม ซึ่งถือว่าสูงมาก ๆ และยังประกอบไปด้วยวิตามินเอสูงถึง 8,300 มิลลิกรัม (ซึ่งพอ ๆ กับตำลึงเลยที่เดียว), ธาตุแคลเซียม 13 มิลลิกรัม, ธาตุ

ฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม, โปรตีน 0.2 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 14 กรัม, ไขมัน 0.5 กรัม, เส้นใย 4 กรัม

ยอดอ่อนของเพกา ต่อน้ำหนัก 100 กรัม จะมีวิตามินบี 1 0.18 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.7 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 2.4 มิลลิกรัม, โปรตีน 6.4 กรัม, ไขมัน 2.6 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 13 กรัม และให้พลังงาน 101 กิโลแคลอรี

**เพกา** มีสรรพคุณเป็นยา ตามตำรายาสมุนไพรนั้นเราจะใช้ส่วนต่าง ๆ ของต้นเพกาตั้งแต่ราก เปลือกต้น ฝัก ใบ รวมไปถึงเมล็ด ซึ่งจัดเป็นสมุนไพร "**เพกาทั้ง 5**" และหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานฝักอ่อนของเพกา เพราะอาจทำให้แท้งบุตรได้ เนื่องจากฝักของเพกามีฤทธิ์ร้อนมาก !

ตามความเชื่อของคนโบราณนั้นห้ามปลูกเพกาไว้ในบริเวณบ้าน เนื่องจากฝักของเพกามีรูปร่างคล้ายดาบหรือปลายหอก อาจทำให้ผู้อยู่อาศัยมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจเลือกตกยางออกได้ และเพกายังเป็นชื่อเรียกของเหล็กประดับยอดพระปรมาภิไธย เนื่องจากมีรูปร่างคล้ายฝักของเพกา จึงถือว่าเป็นของสูงไม่คู่ควรแก่การนำมาปลูกไว้ในบ้าน แต่ถ้าจะไปปลูกไว้ตามไร่ตามสวน หรือรั้วบ้านก็คงจะไม่ใช่ไร

## สรรพคุณของเพกา

1. สมุนไพรเพกาช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย (ฝักอ่อน)
2. ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยและช่วยชะลอวัย (ฝักอ่อน)
3. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (ฝักอ่อน)
4. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้ (ฝักอ่อน)
5. ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ (ราก, ฝักอ่อน, เพกาทั้ง 5 ส่วน)
6. ช่วยทำให้เจริญอาหาร (ราก, ใบ)
7. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้เปลือกเพกา เปลือกต้นโขลก ไข่เน่า ไข่เน่า แก่นลิ้นทม บอระเพ็ด ใบเลี้ยงน รากหญ้าคา รวม 7 อย่าง น้ำหนักอย่างละ 2 บาท นำมาต้มกับน้ำดื่มครั้งละ 1 แก้วเล็ก ก่อนอาหาร เช้า และเย็น (เปลือก)
8. การรับประทานฝักเพกาหรือยอดอ่อนเพกาจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้ (ฝัก, ยอดอ่อน)
9. ช่วยบำรุงโลหิต (เปลือกต้น)
10. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต (เปลือกต้น)
11. ช่วยขับเลือด ดับพิษในโลหิต (เปลือกต้น)
12. การกินฝักอ่อนของเพกาจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น (ฝักอ่อน)
13. ใช้แก้อ่อนใน (ฝักแก่)

14. ช่วยบรรเทาอาการปวดไข้ ด้วยการใช้ใบเพกาต้มน้ำดื่ม (ใบ)
15. ช่วยแก้ไข้สันนิบาต (ราก)
16. ช่วยแก้ไข้เพื่อลม เพื่อเลือด (เพกาทั้ง 5 ส่วน)
17. ช่วยแก้ละอองไข้ หรือโรคเยื่อเมือกในช่องจมูกอักเสบ (เปลือกต้นตำผสมกับสุรา)
18. ช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ ด้วยการต้มเกลือแกงเพกาประมาณครึ่งกำมือถึงหนึ่งกำมือ (1.5 - 3 กรัม) ใส่ในหม้อที่เติมน้ำ 300 มิลลิลิตร แล้วต้มไฟอ่อน ๆ จนเดือดประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำมาดื่มครั้งละ 1 แก้ว เข้า กลางวัน เย็น จนกว่าอาการจะดีขึ้น (ฝักอ่อน, เมล็ด)
19. ช่วยขับเสมหะ ด้วยการต้มเกลือแกงเพกาประมาณครึ่งกำมือถึงหนึ่งกำมือ (1.5 - 3 กรัม) ใส่ในหม้อที่เติมน้ำ 300 มิลลิลิตร แล้วต้มไฟอ่อน ๆ จนเดือดประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำมาดื่มครั้งละ 1 แก้ว เข้า กลางวัน เย็น จนกว่าอาการจะดีขึ้น (ฝักอ่อน, เปลือกต้น, เมล็ด)
20. ช่วยแก้อาการอาเจียนไม่หยุด ด้วยการต้มเปลือกต้นเพกาตำผสมกับน้ำส้มที่ได้จากรังมดแดงหรือเกลือสินเธาว์ (เปลือกต้นสด)
21. ช่วยเรียกน้ำย่อย (ราก)
22. ช่วยบรรเทาอาการแน่นหน้าอก (เมล็ด)
23. ช่วยบำรุงกระเพาะ ตับ และปอด (เมล็ด)
24. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ด้วยการใช้ใบเพกาต้มน้ำดื่ม (ใบ)
25. ช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง (เปลือกต้น)
26. ช่วยแก้โรคบิด (เปลือกต้น, ราก)
27. ช่วยรักษาท้องร่วง (เปลือกต้น, ราก, เพกาทั้ง 5 ส่วน)
28. ช่วยขับลมในลำไส้ (เปลือกต้น, ใบ)
29. ใช้เป็นยาขับถ่าย ช่วยระบายท้อง (เมล็ด)
30. ช่วยในการขับผายลม (ฝักอ่อน)
31. ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคริดสีดวงทวาร ด้วยการต้มเปลือกต้นเพกาพร้อมกับสมุนไพรชนิดอื่น (เปลือกต้น)
32. ช่วยขับน้ำเหลืองเสีย ทำให้น้ำเหลืองเป็นปกติ (เปลือกต้น, เพกาทั้ง 5 ส่วน)
33. ช่วยลดการอักเสบ อาการแพ้ต่าง ๆ (เปลือกต้น)
34. ใช้เป็นยาฝาดสมาน ช่วยสมานแผล (เปลือกต้น, เพกาทั้ง 5 ส่วน)
35. ช่วยรักษาอาการฟกช้ำ ปวดบวม อักเสบ ด้วยการต้มเปลือกต้นหรือรากเพกากับน้ำปูนใสทาสดบริเวณที่เป็น (เปลือกต้น, ราก, เพกาทั้ง 5 ส่วน)

36. ช่วยรักษาผี ลดอาการปวดผี ด้วยการใช้เปลือกต้นนำมาฝนแล้วทาบริเวณรอบ ๆ บริเวณที่เป็นผี (เปลือกต้น )
37. ช่วยแก้อาการคัน ด้วยการใช้เปลือกต้นเพการวมกับสมุนไพรชนิดอื่น (เปลือกต้น)
38. ใช้เป็นยาแก้พิษสุนัขบ้ากัด ด้วยการใช้เปลือกต้นเพกานำมาตำแล้วพอกบริเวณที่ถูกกัด (เปลือกต้น)
39. ช่วยแก้โรคงูสวัด ด้วยการใช้เปลือกต้นเพกา เปลือกคุณ รากต้นหมูหนูน นำมาฝนใส่น้ำทาบริเวณที่เป็น จะช่วยให้หายเร็วขึ้น (เปลือกต้น)
40. เปลือกต้นมีสารสกัดฟลาโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ยับยั้งการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบของหลอดลม (เปลือกต้น)
41. เปลือกต้นผสมกับสุราใช้กวาดปากเด็ก ช่วยแก้พิษขางได้ (เปลือกต้น)
42. แก้โรคไส้เลื่อน (ลูกอัณฑะลง) ด้วยการใช้เปลือกต้นเพกา รากเขยตาย หน้ำตีนนก นำมาตำรวมกันให้ละเอียด แล้วนำไปละลายกับน้ำข้าวเช็ด ใช้ชนไก่ชูปวด นำมาทาลูกอัณฑะ ให้ทาขึ้นอย่าทาลง (เปลือกต้น)
43. ช่วยแก้อังคสูตร (โรคที่เกิดเฉพาะในบุรุษ มีอาการเจ็บที่องคชาตและลูกอัณฑะ) ด้วยการใช้เปลือกต้นเพการวมกับสมุนไพรชนิดอื่น (เปลือกต้น)
44. ช่วยแก้โรคมาน้ำ หรือภาวะที่มีน้ำขังอยู่ในช่องท้องจำนวนมาก เปลือกต้นผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น (เปลือกต้น)
45. เปลือกต้นตำผสมกับสุราใช้ฉีดพ่นตามตัวหญิงคลอดบุตรที่ทนอาการอยู่ไฟไม่ได้ ทำให้ผิวหนังงา (เปลือกต้น)
46. ช่วยแก้ละอองขึ้นในปาก คอ และลิ้น หรืออาการฝ้าขาวที่ขึ้นในปาก (เปลือกต้นตำผสมกับสุรา)
47. ช่วยขับน้ำคาวปลา (เปลือกต้น)
48. ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น (เปลือกต้น)
49. ผักอ่อนใช้รับประทานเป็นผัก (ผักอ่อน)
50. เชื่อว่าการกินเพกาจะไม่ทำให้เจ็บป่วย มีเรี่ยวมีแรงและช่วยบำรุงสมรรถภาพทางเพศอีกด้วย (ผัก)
51. ผงเปลือกผสมกับขมิ้นชัน ใช้เป็นยาแก้ปวดหลังของม้าได้ (เปลือก)
52. ใช้เมล็ดเพกาผสมกับน้ำจับเลี้ยงดีม จะช่วยทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อมน่าดื่มมากขึ้น และจะช่วยทำให้ชุ่มคอและรู้สึกสดชื่น (เมล็ด)
53. การใส่เปลือกต้นเพกาลงไปในอาหารจะช่วยแก้เผ็ด แก้เปรี้ยวได้ (ใส่เปลือกต้นผสมกับมะนาว มะนาวก็ไม่เปรี้ยว) (เปลือกต้น)
54. เปลือกของลำต้นนำมาใช้ทำสีย้อมผ้า ซึ่งให้สีเขียวอ่อน (เปลือกต้น)
55. เนื้อไม้ของเพกามีสีขาวละเอียด มีความเหนียว เหมาะสำหรับนำมาใช้ทำงานแกะสลักต่างๆ
56. นิยมรับประทานผักอ่อนหรือยอดอ่อนของเพกาเป็นผัก ส่วนดอกนิยมนำมาต้มหรือลวกรับประทานร่วมกับ

น้ำพริก ลาบ ก้อย ยำ หรือจะนำผักอ่อนไปหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ ทำเป็นแกง ผัด (ผักมีรสขม ต้องนำไปเผาไฟให้สุกจนผิวนอกไหม้เกรียม และขูดผิวที่ไหม้ไฟออกจะช่วยลดรสขมได้)

57. นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของยาสมุนไพรสำเร็จรูป หรือที่เรียกว่า**แคปซูลเพกาก็**สะดวกไปอีกแบบ สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการความยุ่งยาก

คำสำคัญ : เพกกา

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1760&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1760&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology