

## เรื่อง ข้าวเย็นเหนือ



### รายละเอียด

ข้าวเย็นเหนือ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Smilax corbularia* Kunth (และยังมีข้าวเย็นเหนืออีกชนิดหนึ่งที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Smilax china* L.) โดยจัดอยู่ในวงศ์ข้าวเย็นเหนือ (SMILACACEAE) เช่นเดียวกับข้าวเย็นใต้ สมุนไพรข้าวเย็นเหนือ มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ข้าวเย็นโคกแดง ค้อนกระแต หัวข้าวเย็นเหนือ หัวข้าวเย็นวอก ยาหัวข้อ (อุบลราชธานี), หัวยาข้าวเย็น หัวข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นวอก (ภาคเหนือ), หัวยาจีนปักข์เหนือ (ภาคใต้), เสี้ยมโค่ฮอก เสี้ยมโก่ฮอก<sup>[1],[2]</sup> (จีนแต้จิ๋ว), ควงเถียวป่าเขี้ย (จีนกลาง) เป็นต้น จากหนังสือสารานุกรมสมุนไพรของอาจารย์วุฒิ วุฒิธรรมเวช ได้ระบุว่า ข้าวเย็นเหนือและข้าวเย็นใต้มีสรรพคุณที่เหมือนกัน และนิยมนำมาใช้คู่กัน โดยจะเรียกว่า "ข้าวเย็นทั้งสอง"

### ลักษณะของข้าวเย็นเหนือ

ต้นข้าวเย็นเหนือ มักพบขึ้นตามป่าดงดิบเขา ป่าดิบชื้น ป่าโปร่ง ป่าเบญจพรรณ และป่าเต็งรัง พบได้มากทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีใช้หัวฝังดิน เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนชุ่มชื้นระบายน้ำได้ดีและมีอินทรีย์วัตถุ และเป็นไม้ที่เลี้ยงยากและหาดูแล้วยาก โดยจัดเป็นไม้เถาเลื้อยเนื้อแข็ง เลื้อยพาด

พืชน้ำไม่อื่นหรือลอยไปตามพื้นดิน อาจลอยได้ยาวถึง 5 เมตร ลำต้นมีลักษณะกลมหรือเป็นเหลี่ยมเล็กน้อย เถามีหนามแหลมโดยรอบกระจายอยู่ห่าง ๆ ที่โคนใบยอดอ่อนมีมือเป็นเส้น 2 เส้นไว้สำหรับจับยึด และมีหัวเป็นเหง้าอยู่ใต้ดินและมีรากแตกอยู่ใต้ดินมาก หัวมีลักษณะกลมยาวเป็นท่อน ๆ ท่อนละประมาณ 5-15 เซนติเมตร มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2-5 เซนติเมตร รากที่เจาะลึกลงใต้ดินจะมีความยาวสูงสุดเกือบ 1 เมตร เนื้อไม้แข็ง ผิวแดงและขรุขระ ส่วนเนื้อในเหง้าเป็นสีเหลืองอ่อน เมื่อแก่เต็มที่จะเป็นสีแดงน้ำตาลอ่อน เนื้อละเอียด มีรสมัน (ถ้าเหง้าหรือหัวมีเนื้อสีขาวจะเรียกว่า "ข้าวเย็นใต้")

**ใบข้าวเย็นเหนือ** ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปรียาว รูปรีแกมรูปใบหอกหรือรูปกลมรี ปลายใบแหลม โคนใบมน ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2.5-7 เซนติเมตรและยาวประมาณ 5-18 เซนติเมตร หน้าใบเป็นสีเขียว ส่วนหลังใบมีขนสีขาวปกคลุม ใบมีเส้นใบหลักประมาณ 5-7 เส้น มีเส้นกลาง 3 เส้นที่เด่นชัดกว่าเส้นที่เหลื่อด้านข้าง เชื่อมกับเหนือโคนใบ 3-5 มิลลิเมตร แผ่นใบหนาคล้ายแผ่นหนัง ใบอ่อนจะค่อนข้างป้อม ก้านใบยาวประมาณ 0.5-2 เซนติเมตร ส่วนมือจับยาวได้ถึง 12 เซนติเมตร

**ดอกข้าวเย็นเหนือ** ออกดอกตามซอกใบที่โคนต้นหรือกลางต้น ลักษณะของช่อดอกเป็นแบบช่อซี่ร่ม มีประมาณ 1-3 ช่อดอก ดอกมีขนาดเล็ก ก้านช่อดอกสั้น ยาวประมาณ 1-1.7 เซนติเมตร ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่กันคนละต้น (บ้างว่าอยู่กันคนละช่อแต่อยู่บนต้นเดียวกัน) ดอกมีใบประดับย่อยลักษณะเป็นรูปไข่กว้าง ดอกเป็นสีเขียวปนขาว มีกลีบรวม 6 กลีบ ลักษณะเป็นรูปรีหรือเป็นรูปรีแกมรูปขอบขนาน กลีบวงในมักแคบกว่ากลีบวงนอก ช่อดอกเพศผู้มีดอกประมาณ 20-40 ดอกต่อหนึ่งช่อ มีเกสรเพศผู้จำนวน 6 ก้าน อับเรณูเป็นรูปขอบขนาน ส่วนช่อดอกเพศเมียมีดอกประมาณ 15-30 ดอกต่อหนึ่งช่อ รังไข่จะอยู่เหนือวงกลีบ ลักษณะเป็นรูปรี ยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร มี 3 ช่อง ในแต่ละช่องมีออวุลประมาณ 1-2 เมล็ด มีเกสรเพศผู้ที่เป็นหมัน 3 ก้าน ลักษณะเป็นรูปคล้ายเข็ม โดยจะออกดอกในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคม

**ผลข้าวเย็นเหนือ** ออกผลเป็นกระจุกชิดกันแน่นคล้ายทรงกลม ผลมีลักษณะกลม เป็นผลแบบมีเนื้อ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5-0.6 เซนติเมตร เวลาสุกจะเป็นสีม่วงดำ ผิวของผลจะมีผงแป้งสีขาวปกคลุม ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 1-2 เมล็ด โดยจะออกผลในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคม

### สรรพคุณของข้าวเย็นเหนือ

1. ตำรายาพื้นบ้านมุกดาหารและประเทศมาเลเซียจะใช้เหง้าเป็นยาบำรุง (หัว)
2. หัวนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาบำรุงเลือด (หัว)
3. หัวตากแห้งนำมาหั่นผสมในตำรับยาบำรุงกำลัง (หัว)
4. ใช้หัวในยาตำรับ นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้มะเร็ง ด้วยการบดยาหัวให้ละเอียดผสมกับส้มโอมง ต้มจนแห้งแล้วผสมกับน้ำผึ้งรับประทานวันละ 1 เม็ด (หัว) หัวข้าวเย็นทั้งสองมีกลไกการออกฤทธิ์ต้านมะเร็งเต้านม (หัว)

5. ตำรับยาแก้เบาหวานให้ใช้หัวข้าวเย็นทั้งสอง ใบโพธิ์ และไม้สัก นำมาต้มในหม้อดินเป็นยาต้ม ส่วนอีกตำรับยาหนึ่งให้ใช้หัวข้าวเย็นทั้งสองผสมกับต้นลูกใต้ใบ นำมาต้มกับน้ำดื่ม (หัว)
6. หัวหรือรากมีรสหวานจืด เป็นยาสุขุม ออกฤทธิ์ต่อตับ กระเพาะ ใช้เป็นยาขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ (หัว)
7. ต้นมีรสจืดเย็น เป็นยาแก้ไข้เรื้อรังและแก้ไข้ตัวร้อน (ผล)
8. ใบมีรสจืดเย็น เป็นยาแก้ไข้เหนือ ใช้สันนิบาต (ใบ)
9. ตำรับยาแก้ไข้ทับระดูและระดูทับไข้ โดยมีอยู่ 2 ตำรับ ตำรับยาแรกใช้ยารวม 4 อย่าง ส่วนตำรับที่สองใช้ 6 อย่าง โดยใช้หัวข้าวเย็นทั้งสองผสมกับตัวยาคืออื่น ๆ ในตำรับ นำมาต้มเอาแต่น้ำดื่ม (หัว)
10. หัวมีรสมันกร่อน หวานเล็กน้อย ใช้เป็นยาแก้ประดง (หัว)
11. ตำรับยาแก้ไอ ให้ใช้หัวข้าวเย็นเหนือ 5 บาทและหัวข้าวเย็นใต้ 5 บาท นำมาต้มในหม้อดินและเติมเกลือทะเลเล็กน้อย ใช้ดื่มวันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น (หัว)
12. ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ (หัว)
13. ช่วยแก้ตาแดง (หัว)
14. ช่วยขับลมชื้น ด้วยการใช้ข้าวเย็นเหนือและข้าวเย็นใต้อย่างละ 30 กรัม โขลุมะขาม, โขลุมะขาม, โขลุมะขาม, โขลุมะขาม (ไม่ได้ระบุว่าใช้เจตมูลเพลิงแดงหรือเจตมูลเพลิงขาว), เถาวัลย์เปรียงอย่างละ 20 กรัม นำมาต้มรวมกันใช้เป็นน้ำดื่ม หรือจะนำมาแช่กับเหล้า โดยใส่เหล้าให้ท่วมตัวยาคือ ทั้งไว้ 7 วัน แล้วนำมารับประทานก็ได้ (หัว)
15. รากใช้เป็นยาแก้พยาธิในท้อง (ราก)
16. หัวใช้เป็นยาแก้หนาว (หัว)
17. หัวและรากใช้เป็นยาแก้ปัสสาวะพิการ (หัว, ราก)
18. ช่วยแก้กามโรค เข้าข้อออกดอก (ระยะของกามโรคที่เกิดมีเม็ดผื่นเป็นดอก ๆ ขึ้นตามตัว) (หัว)
19. ใช้เป็นยาแก้โรคหนองในทั้งหญิงและชาย ด้วยการให้หัวข้าวเย็นทั้งสองร่วมกับสมุนไพรรชนิดอื่นอีก รวมทั้งสิ้น 14 อย่าง นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้โรคหนองในหรือโรคโกโนเรีย โดยจะหายภายใน 7 วัน (หัว)
20. ช่วยรักษาโรคฝีดาษ (หัว) ตามตำรับยาแก้โรคฝีดาษจะใช้ตัวอย่าง 12 อย่าง อันประกอบไปด้วย หัวข้าวเหนือเย็น หัวข้าวเย็นใต้ เหง้าสับปะรด แก่นจำปา เครือส้มกุ้ง จุกกระเทียม จุกหอมแดง จันทน์ขาว จันทน์แดง พริกไทยอ่อน รากลำเจียก และสารส้ม นำมาต้มในหม้อดิน ใช้ดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวัน และเย็น ท่านว่าโรคฝีดาษจะหายภายใน 7 วัน (หัว)
21. ผลมีรสขื่นจืด เป็นยาแก้ลมริดสีดวง (ผล)
22. ตำรับยาแก้ระดูขาวของสตรีและโรคบุรุษ ให้ใช้หัวข้าวเย็นเหนือ 1 บาท, หัวข้าวเย็นใต้ 1 บาท, ต้นบานไม่รู้โรยดอกสีขาวทั้งต้นรวมราก 1 ต้น, ต้นตะไคร้ทั้งต้นรวมราก 20 บาท และเกลือทะเล นำมาต้มกับน้ำ 3 ส่วนให้เหลือเพียง 1 ส่วน แล้วนำมาใช้ดื่มก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยตะไล วันละสองครั้งเข้าและเย็น จะช่วยแก้ระดูขาว

และโรคปฏุน้ำได้ผลชะงัดดีนัก (หัว)<sup>[5]</sup>

23. ใช้รักษาโรคเนื้องอกบริเวณปากมดลูก ให้นำข้าวเย็นเหนียวและข้าวเย็นใต้อย่างละ 25 กรัม นำมาต้มด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 3 ชั่วโมง หรือต้มให้เหลือน้ำประมาณ 100 ซีซี แล้วใช้แบ่งรับประทาน 4 ครั้ง ครั้งละ 25 ซีซี (หัว)

24. ช่วยขับน้ำขึ้นในร่างกาย (หัว)

25. ช่วยแก้ไอหืดเสียงเสียว (หัว, ราก)

26. ใช้เป็นยาแก้พิษและแก้พิษจากสารปรอท (หัว)

27. ดอกใช้เป็นยาแก้พิษงูเห่า (ดอก)

28. ช่วยแก้มะเร็งคุดทะราด (หัว)

29. ใช้เป็นยาทารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ด้วยการใช้น้ำข้าวเย็นเหนียวและข้าวเย็นใต้อบแห้ง นำมาบดเป็นผง ผสมกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงา แล้วนำมาใช้ทาบริเวณแผล (หัว)

30. รากช่วยแก้พุพอง (ราก)

31. ช่วยรักษาฝีแผลเน่าเปื่อยพุพอง ทำให้แผลฝึยุบแห้ง แก้เม็ดผื่นคัน (หัว)

32. ตำรับยาแก้ฝีทุกชนิดระบุให้ใช้หัวข้าวเย็นเหนียว 1 ส่วน, หัวข้าวเย็นใต้อบแห้ง 1 ส่วน, กระจุกควายเผือก 1 ส่วน, กำมะถันเหลือง 1 ส่วน, ขันทองพยาบาท 1 ส่วน และหัวต้นหนอนตายหยาก 1 ส่วน หนักอย่างละ 20 บาท และแห้งสับปะรด 10 บาท, กระจุกม้า 4 บาท, ต้นพริกขี้หนูรวมราก 1 ต้น, ผิวไม้รวก 3 กำมือ (รวมเป็น 10 อย่าง) นำมาต้มในหม้อดินพอสมควร ใช้ดื่มหลังอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 เวลา ตำรับนี้นอกจากจะช่วยแก้ฝีทุกชนิดแล้ว ยังช่วยแก้โรคแผลกลาย รักษาแผลในหลอดลมและในลำไส้ได้อย่างได้ผลชะงัด (หัว)

33. ใช้เป็นยาแก้โรคผิวหนัง ผดผื่นคัน กลากเกลื้อน ผื่นหนังอักเสบ น้ำกัดเท้า (หัว)<sup>[2]</sup>หัวใต้อบแห้งนำมาต้มกับน้ำให้เด็กอาบจะช่วยแก้อาการตุ่มแดง มีผื่นคัน และถ่ายเหลวได้ (หัว)

34. หัวช่วยฆ่าเชื้อหนอง (หัว)

35. หัวนิยมใช้เป็นยาแก้ไอหืดในร่างกาย (หัว)

36. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการใช้น้ำข้าวเย็นเหนียวและข้าวเย็นใต้อย่างละ 30 กรัม โกลฐเขมา, โกลฐหัวบัว, เจตมูลเพลิง, เถาวัลย์เปรียงอย่างละ 20 กรัม นำมาต้มรวมกันใช้เป็นน้ำรับประทาน หรือจะนำมาแช่กับเหล้า โดยใส่เหล้าให้ท่วมตัวยาค้างไว้ 7 วัน แล้วนำมารับประทานก็ได้ (หัว)<sup>[2],[4]</sup>แก้อาการปวดหลังปวดเอวปวดเมื่อยในผู้สูงอายุ (หัว)

37. ช่วยแก้อาการปวดข้ออันเนื่องมาจากลมชื้นหรือฝีหนองทั้งภายนอกและภายใน (หัว)

38. หัวมีสรรพคุณแก้เส้นเอ็นพิการ ช่วยดับพิษในกระดูก (หัว)

39. หัวนำมาต้มกับน้ำรับประทานเพื่อลดอาการปวดสำหรับหญิงอยู่ไฟหลังการคลอดบุตร (หัว)

หมายเหตุ : การใช้ตาม ยาแห้ง ให้ใช้ครั้งละ 15-30 กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน และนิยมใช้ข้าวเย็นเหนือ ร่วมกับข้าวเย็นใต้ โดยจะเรียกว่า "ข้าวเย็นทั้งสอง"

### ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของข้าวเย็นเหนือ

1. สารที่พบ ได้แก่ Alkaloid, Amino acid, Diosgennin, Saponin, Saponins, Smilax, Smilacin, Parillin, Tanin, Tigogenin ส่วนในเมล็ดพบน้ำมันหอมระเหย 11.2%
2. จากการทดลองกับหนูขาวและกระต่าย ด้วยการนำน้ำยาที่ต้มได้จากข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ในอัตราส่วน 1 ต่อ 4 ให้หนูทดลองกิน พบว่าสามารถช่วยยับยั้งเชื้อรา และเชื้อ Staphylo coccus ได้
3. เมื่อนำน้ำยาที่ต้มได้จากข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ในอัตราส่วน 1 ต่อ 2 มาฉีดเข้าบริเวณช่องท้องของหนูขาว และกระต่ายทดลอง พบว่าสามารถช่วยห้ามเลือดที่ออกในบริเวณช่องท้องได้

### ประโยชน์ของข้าวเย็นเหนือ

ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริกได้ (ไม่เย็นเย็น)

คำสำคัญ : ข้าวเย็นเหนือ

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-25

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1579&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1579&code_db=610010&code_type=01)