



## เรื่อง ผักโขมสวน



### รายละเอียด

ผักโขมสวน ชื่อสามัญ Joseph's coat, Chinese spinach, Tampala

ผักโขมสวน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus tricolor* L. จัดอยู่ในวงศ์บานไม่รู้โรย (AMARANTHACEAE)

ผักโขมสวน มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักขมสวน, ผักขมสี, ผักโขมสี, ผักขมขาว, ผักโขมขาว, ผักขมจีน, ผักโขมหนาม, ผักโหมหนาม, ผักขมใบใหญ่, ผักโขมใบใหญ่, ผักโหมป้าง, ผักโหมป้าว, ผักหมพรวัว, ผักขมเกี้ยว, เเงะถอดรูป เป็นต้น

### ลักษณะของผักโขมสวน

ต้นผักโขมสวน จัดเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลักษณะของลำต้นตั้งตรง มีความสูงได้ถึง 1.30 เมตร ส่วนยอดมีขนสั้นปกคลุม เจริญเติบโตได้เร็ว ต้องการความชื้นสูง มีแสงแดดตลอดวัน และชอบดินร่วน สามารถพบได้ทั่วไปของทุกภาค



**ใบผักโขมสวน** ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับกัน ลักษณะของใบเป็นรูปรีถึงรูปไข่ มีความกว้างประมาณ 6-10 เซนติเมตรและยาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร ปลายใบมน ส่วนโคนใบสอบ ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นเล็กน้อย และใบที่ส่วนของปลายยอดจะมีอยู่หลายซี่ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ เช่น สีแดงสด สีม่วงแดง สีเหลืองทอง เป็นต้น

**ดอกผักโขมสวน** ออกดอกเป็นช่อเชิงลดที่ปลายกิ่ง ดอกมีสีเขียวอ่อนหรือสีแดง ช่อดอกมีขนาดประมาณ 4-25 มิลลิเมตร

**ผลผักโขมสวน** ผลแห้งแก่ไม่แตก ภายในผลมีเมล็ดสีดำขนาดเล็ก จำนวนมาก

ต้นและใบของผักโขมสวนจะมีสีม่วงอมดำล้าอยู่ประมาณ 2 เดือนนับตั้งแต่การเพาะเมล็ด หลังจากนั้นจะเริ่มเปลี่ยนสี โดยที่ส่วนของยอดลงมาประมาณ 1 ใน 3 ของลำต้นจะมีสีแดงสดสะอาด สำหรับสายพันธุ์ Joseph's coat ตรงยอดจะมีสีเหลืองและมีสีแดงที่โคนของใบ ส่วนใบที่อยู่ด้านล่างจะมีอยู่ด้วยกัน 3 โทนสีคือ โคนใบเป็นสีแดง กลางใบเป็นสีเหลือง และปลายใบเป็นสีเขียว ส่วนใบที่อยู่ล่างๆ ลงมาจะมีสีเขียว

### สรรพคุณของผักโขมสวน

1. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา เนื่องจากผักโขมมีวิตามินเอสูง (ใบ)
2. ช่วยแก้ไข้ ระบายความร้อนภายในร่างกาย (ราก)
3. ใช้แก้เด็กที่ลึนเป็นฝ้าละอองและมีอาการเบื่ออาหาร (ราก)
4. ช่วยแก้อาการแน่นท้อง (ราก)
5. รากใช้เป็นยาแก้ตกเลือด (ราก)
6. ช่วยแก้ฝี แก้ซีกกลาก (ราก)
7. ใช้แก้อาการซำใน (ราก)
8. รากช่วยแก้พิษ (ราก)
9. ช่วยขับน้ำนมของสตรี (ราก)

ข้อควรระวัง ! : มีรายงานจากประเทศบราซิลพบว่า พิษชนิดนี้เป็นพิษต่อวัว ควาย และม้า โดยทำให้มีอาการเบื่ออาหาร

### ประโยชน์ของผักโขมสวน

1. นิยมใช้ปลูกลงแปลงเพื่อปรับภูมิทัศน์ เนื่องจากมีจุดเด่นและมีสีสันสวยงามแปลกตา แต่ต้องเปลี่ยนต้นปลูกใหม่ทุก 3 เดือน
2. ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักได้ ด้วยการนำมาทำให้สุก โดยวิธีลวก นึ่ง หรือต้ม ใช้รับประทาน



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

ร่วมกับน้ำพริก ลาบ และแกงเลียง เป็นต้น

3. เมล็ดสีดำของผักโขมสวน เต็ก ๆ ชอบเอามาติดแก้มเล่นเป็นไฟปลอม

คำสำคัญ : ผักโขมสวน

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-27

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1606&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1606&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology