



เรื่อง ผักกระเฉด



รายละเอียด

ผักกระเฉด ชื่อสามัญ Water mimosa cea Lour. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Neptunia natans* (L.f.)

Druce, *Neptunia prostrata* (Lam.) Baill.) จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยสีเสียด (MIMOSOIDEAE หรือ MIMOSACEAE)

สมุนไพรวักกระเฉด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักหละหนอง (แม่ฮ่องสอน), ผักกระเสดน้ำ (ยโสธร, อุดรธานี, ภาคอีสาน), ผักกระเฉด ผักรุ้นอน (ภาคกลาง), ผักหนอง (ภาคเหนือ), ผักฉืด (ภาคใต้) เป็นต้น

กระเฉด จัดเป็นพืชที่เกิดตามผิวน้ำ ลำต้นเป็นเถากลม เนื้อนิ่ม ลักษณะของใบจะคล้ายกับใบกระถิน โดยใบจะหุบในยามกลางคืน จึงเป็นที่มาของชื่อ "ผักรุ้นอน" ระหว่างข้อจะมีปอดเป็นฟองสีขาวหุ้มลำต้นที่เรียกว่า "นมผักกระเฉด" ซึ่งทำหน้าที่ช่วยพยุงให้ผักกระเฉดลอยน้ำได้นั่นเอง และยังมีรากงอกออกมาตามข้อซึ่งจะเรียกว่า "หนวด" ลักษณะของดอกจะเป็นช่อเล็ก ๆ สีเหลือง และผลจะมีลักษณะเป็นฝักโค้งงอเล็กน้อย แบน มีเมล็ดประมาณ 4-10 เมล็ด

คุณค่าทางโภชนาการของผักกระเฉด 100 กรัมจะมี ธาตุแคลเซียม 123 มิลลิกรัม ซึ่งถือว่าสูงมาก นอกจากนี้ยัง



ประกอบไปด้วย เส้นใย ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส วิตามินเอ เบตาแคโรทีน วิตามินบี 3 วิตามินซี อีกด้วย

ประโยชน์ของผักกระเจต

1. ช่วยบำรุงร่างกายและดับพิษ
2. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ
3. กระเจตมีฤทธิ์เป็นยาเย็น จึงช่วยดับพิษร้อนได้เป็นอย่างดี
4. ผักกระเจตมีสรรพคุณช่วยแก้พิษไข้
5. ช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน ด้วยการนำผักกระเจตมาตำผสมกับเหล้า แล้วหยอดในบริเวณฟันที่มีอาการปวด
6. ช่วยขับเสมหะ
7. ช่วยขับลมในกระเพาะ
8. ช่วยรักษาโรคกามโรค
9. ช่วยแก้อาการปวดแสบปวดร้อน
10. ช่วยถอนพิษยาเบื่อยาเมา

ข้อควรระวัง :

แต่ก็มีคำแนะนำออกมาว่าการรับประทานผักกระเจตควรทำให้สุกก่อนนำมารับประทาน เพราะมีความเสี่ยงต่อพยาธิตัวอ่อนที่อาจปะปนเข้ามา รวมไปถึง "ไข่ปลิง" ที่ทนความร้อนได้สูงมาก แอดมินไปอ่านเจอมาว่าต้องต้มด้วยความร้อนสูงถึง 500 องศาเซลเซียสและต้องต้มนานเป็นชั่วโมงเลยถึงจะรับประทานได้อย่างปลอดภัย และนอกจากนี้ยังมีสารพิษจากยาฆ่าแมลง "คาร์โบฟูราน" ปะปนเข้ามาอีกด้วย ซึ่งสารพิษตัวนี้มีพิษร้ายแรงต่อร่างกายมนุษย์ มีผลต่อระบบประสาทและหัวใจ เป็นสารก่อมะเร็ง และอาจทำให้ระบบสืบพันธุ์ทำงานผิดปกติได้ ซึ่งผักกระเจตในบ้านเราก็เคยถูกอียูสั่งแบน ห้ามนำเข้าอย่างเด็ดขาดมาแล้วด้วยสาเหตุนี้เอง ถ้าไม่แน่ใจจริงก็รับประทานด้วยวิธีปรุงสุกจะดีกว่ารับประทานแบบประเภทยา

ควรเลือกซื้อผักกระเจตที่มียอดอ่อน เพราะจะมีความกรอบและอร่อยมากกว่าผักกระเจตแก่ สำหรับเคล็ดลับในการลวกผักง่าย ๆ ก็คือ ต้องตั้งน้ำให้เดือด ใส่เกลือด้วยเล็กน้อย และอย่าลวกนานเพราะจะทำให้ผักกระเจตเหนียวได้ หรือถ้าจะให้ดีเมื่อลวกเสร็จแล้วให้ตัดผักใส่น้ำเย็นจัดทันที จะทำให้ผักกระเจตกรอบอร่อยและนำรับประทานมากขึ้น (หรือจะใช้น้ำแข็งมาโปะก็ได้เช่นกัน)

คำสำคัญ : ผักกระเจต

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันที่ : 2020-06-04

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1663&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology