เรื่อง ผักกาดน้ำ

The Office Of Academic Resource Information And Technology

รายละเอียด

ผักกาดน้ำ ชื่อสามัญ Common plantain, Greater plantain, Waybread (ในภาษาอังกฤษคำว่า Plantain จะหมายถึง ต้นกล้วย ซึ่งต้นกล้วยชนิดนี้เมื่อสุกแล้วจะต้องเอาไปเผาถึงจะใช้ปรุงเป็นอาหารได้)
ผักกาดน้ำ ชื่อวิทยาศาสตร์ Plantago major L. จัดอยู่ในวงศ์เทียนเกล็ดหอย (PLANTAGINACEAE)
สมุนไพรผักกาดน้ำ มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า **หญ้าเอ็นยืด หญ้าเอ็นหยืด หญ้าเอ็นอืด** (เชียงใหม่), **หมอน้อย** (กรุงเทพฯ), **ผักกาดน้ำ ผักกาดน้ำไทย ผักกาดน้ำใหญ่** (ไทย), เชียจ่อยเช่า ตะปุกชี้ ยั้วเช่า ฮำผั่วเช่า เชียแต้เฉ้า (จีน), ต้าเชอเฉียนเฉ่า (จีนกลาง) เป็นต้น

ในพืชวงศ์เดียวกันยังพบอีกพันธุ์คือ **ผักกาดน้ำเล็ก** ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Plantago asiatica L. ซึ่งมีสรรพคุณทางยาที่คล้ายกัน สามารถนำมาใช้แทนกันได้ จะแตกต่างกับผักกาดน้ำที่กล่าวถึงในบทความนี้ตรงที่ผักกาดน้ำจะมีขนาดของใบใหญ่กว่า ลำต้นสูงกว่า และมีเมล็ดมากกว่าผักกาดน้ำเล็ก

ลักษณะของผักกาดน้ำ

ต้นผักกาดน้ำ หรือ **หญ้าเอ็นยืด** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็กที่มีเนื้ออ่อน มีอายุหลายปี ลำต้นมีความสูงประมาณ 30-120 เซนติเมตร โคนต้นติดอยู่กับดิน รากสั้น แตกแขนงเป็นฝอยมาก พืชชนิดนี้เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในดินที่มีส่วนผสมพิเศษ ในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาค โดยมักขึ้นตามทุ่งหญ้า พื้นที่โล่งแจ้งที่มีความชุ่มชื้น

ใบผักกาดน้ำ ใบจะแทงขึ้นมาจากใต้ดินคล้ายกับใบผักกาด แต่จะมีก้านใบที่ยาวกว่า ก้านใบยาวเท่ากับแผ่นใบ ใบเป็นใบเรียงสลับ โคนลำต้นมีกาบใบห่อหุ้มอยู่ แผ่นใบผักกาดน้ำมีลักษณะหนาคล้ายกับใบผักคะน้า ใบเป็นรูปไข่กลับและมีขนาดกว้าง โคนใบสอบ ขอบใบเป็นคลื่น ๆ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 12-16 เซนติเมตรและยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร มีเส้นใบตามยาวประมาณ 5-7 เส้น โดยลักษณะของใบจะคล้ายกับช้อนสังกะสีขนาดใหญ่ และใบจะแตกออกรอบ ๆ บริเวณต้น[1],[3] ที่เรียกว่าหญ้าเอ็นยืดก็เพราะเมื่อนำก้านใบมาหักแล้วค่อย ๆ ดึงออกจะเห็นเส้นเอ็นยืดออกมา

ดอกผักกาดน้ำ ออกดอกเป็นช่อ โดยช่อดอกจะชูขึ้นมาจากกลางกอ ก้านช่อดอกยาวประมาณ 30 เซนติเมตร และมีดอกย่อยขนาดเล็ก แห้ง เป็นสีเขียวอ่อนหรือสีน้ำตาล และไม่มีก้านดอก

ผลผักกาดน้ำ ผลพบได้ในดอก เป็นผลแห้ง ลักษณะค่อนข้างกลม มีรูปร่างไม่แน่นอน ผลมีขนาดเล็กสีเขียวอมสีน้ำตาลหรือเป็นสีน้ำตาลถึงสีดำ เมื่อสุกแล้วจะแตกออก ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 8-15 เมล็ด หรืออาจมีมากถึง 15 เมล็ด เมล็ดมีขนาดเล็ก มีความยาวประมาณ 1-1.5 มิลลิเมตร

สรรพคุณของผักกาดน้ำ

1. ทั้งต้นใช้ปรุงเป็นยาร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ได้แก่ ดอกเก๊กฮวย ว่านกาบหอย กล้วยหอมดิบ รากบัวหลวง สนหมอก ฯลฯ (ทั้งต้น)
2. รากนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้กระษัย (ราก)
3. ใช้แก้ความดันโลหิตสูง ด้วยการใช้ผักกาดน้ำและพลูคาวอย่างละ 35 กรัม นำมาต้มกับน้ำกิน (เข้าใจว่าคือส่วนของต้นและใบ)
4. ช่วยทำให้ตาสว่าง (เมล็ด)
5. ช่วยรักษาตาแดงเฉียบพลัน ตาเป็นต้อ (ต้น) แก้ขอบตาเป็นเม็ดบวม (ทั้งต้น)
6. ทั้งต้นนำไปต้มกับน้ำตาลกรวด ใช้กินเป็นยาแก้อาการร้อนใน แก้เจ็บคอ มีฤทธิ์เป็นยาเย็น (ต้น) ส่วนเมล็ดก็เป็นยาแก้ร้อนในเช่นกัน (เมล็ด)
7. ช่วยแก้ไอหวัด หลอดลมอักเสบ (ต้น) ช่วยขับเสมหะ แก้อาการไอ (เมล็ด) รากใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไอ (ราก)
8. ใบใช้ต้มกินเป็นยาแก้เลือดกำเดาไหล (ใบ)

The Office Of Academic Resource Information And Technology

9. ช่วยขับน้ำชื้น (ต้น)

10. ช่วยแก้ท้องร่วง (ทั้งต้น) ต้นใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ (ต้น)

11. แก้บิด ให้นำมาต้มร่วมกับผักพลูคาว (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)

12. ตำรายาไทยใช้ทั้งต้นเป็นยาขับปัสสาวะ แก้นิ่ว ละลายก้อนนิ่วในไต แก้นิ่วในถุงน้ำดี ขับล้างทางเดินปัสสาวะ แก้ช้ำรั่ว หรือทางเดินปัสสาวะ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย

ด้วยการใช้ทั้งต้นประมาณ 1 กำมือนำมาต้มกับน้ำกิน หรือจะใช้ทั้งต้นที่ได้มาใส่ในเครื่องปั่นแล้วปั่นให้ละเอียด นำไปผสมกับน้ำซาวข้าวประมาณ 1 ขวดแม่โขง แล้วนำมา

ดื่มให้หมดภายใน 1 วัน และให้ดื่มติดต่อกัน 2-3 วัน ก้อนนิ่วจะละลายหลุดออกมาตามท่อปัสสาวะ (ทั้งต้น)ส่วนอีกตำราระบุให้ใช้เมล็ด 500 กรัมนำมาต้มกับน้ำ 3 ลิตร

โดยต้มจนเหลือน้ำ 1 ลิตรแล้วนำมาแบ่งกิน 3 ครั้ง เป็นยาขับปัสสาวะ (เมล็ด)

13. ช่วยแก้ปัสสาวะแดง ปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะขุ่น (ทั้งต้น)[4]ส่วนเมล็ดก็เป็นยาแก้ปัสสาวะเป็นเลือดเช่นกัน (เมล็ด)

14. ช่วยแก้กามโรค หนองใน (ทั้งต้น)

15. มีบางข้อมูลที่ระบุว่าสามารถนำมาใช้เป็นยาบำรุงกำหนัด เพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้ โดยใช้ได้ทั้งต้นและใบ แต่ส่วนของใบจะมีสรรพคุณมากที่สุด วิธีก็คือให้นำไปตากแดดให้แห้งแล้วทำเป็นชาชงดื่ม หรือจะกินเป็นผักสดก็ได้ และยังใช้เป็นยาขับประจำเดือนของตรี โดยช่วงที่สรรพคุณตัวยาดีที่สุด คือ ช่วงการออกดอกใหม่ ๆ (ช่วงฤดูฝน) ข้อมูลนี้ไม่ขอยืนยันนะครับ เพราะแหล่งข้อมูลไม่ได้อ้างอิงไว้ว่าเอาข้อมูลมาจากที่ไหน (ใบ)

16. ช่วยแก้ไตอักเสบ บวมน้ำ ขาบวมน้ำ (ต้น)

17. ใบผักกาดน้ำเป็นยาห้ามเลือดภายนอก แต่ห้ามเลือดภายในไม่ได้ โดยมีการศึกษาจนเป็นที่ยอมรับแล้วว่า ผักกาดน้ำมีประสิทธิภาพในการรักษาบาดแผลจากการที่ทำให้เลือดหยุดไหลและช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่บาดเจ็บ อีกทั้งยังช่วยลดอาการอักเสบและช่วยลดอาการบวมได้อีกด้วย (ใบ)

18. ใช้ตำพอกรักษาแผลที่หายยาก (ทั้งต้น)

19. ใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง ผิวหนังอักเสบ แก้อาการคัน ลดอาการแพ้ ต้านการอักเสบจากการแพ้พืชต่าง ๆ เช่น อาการคันจากการถูกต้นตำแย หรือจะใช้แก้พิษจากการถูกผึ้งต่อยหรือแมลงสัตว์กัดต่อยก็ได้ และยังเชื่อว่าการใช้ผักกาดน้ำรักษาแผลจะช่วยทำให้ไม่เกิดแผลเป็น โดยการนำใบมาตำใช้เป็นยาพอกบริเวณที่มีอาการแล้วให้เปลี่ยนยาบ่อย ๆ (ใบ)

20. ใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนังได้หลายชนิด เช่น อาการอักเสบของผิวหนังของทารกที่เรียกว่า "ผ้าอ้อมกัด" ด้วยการใช้ใบผักกาดน้ำแห้ง นำมาแช่ในน้ำมันแล้วนำไปตากแดด เพื่อสกัดสารออกมาจากใบ แล้วนำน้ำมันที่ได้มาใช้ทาบริเวณที่เป็น (ใบ)

The Office Of Academic Resource Information And Technology

21. ใช้แก้โรคเชื้อราที่เท้า ด้วยการใช้ใบสดนำมาบดใส่และห่อผ้าพอกทิ้งไว้ (ใบ)

22. ช่วยดับพิษฝี (ทั้งต้น)

23. น้ำคั้นจากใบใช้ทารักษาอาการไหม้จากการถูกแสงแดด ถูกลม (ใบ)

24. ผักกาดน้ำหรือหญ้าเอ็นยืดเป็นยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ช่วยแก้อาการปวดตึงบริเวณคอ หลัง เอว แขน ขา แก้ฟกช้ำบวมจากการ

หกล้มกระทบกระแทก แก้ข้อเท้าแพลง ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าวก็ให้นำหญ้าเอ็นยืดมาทุบให้น้ำออกแล้วนำไปพอกบริเวณที่เป็น เชื่อว่าจะช่วยทำให้เส้นเอ็นคลายตัว

ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้ โดยลูกประคบหรือยาจู้ของหมอเมืองนอกที่นอกเหนือไปจากการขมิ้นและไพล ยังมีสมุนไพรหลักอีกตัวหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ก็คือ

หญ้าเอ็นยืด (ต้น)

25. ทั้งต้นใช้เป็นยาพอกรักษาอาการนิ้วซ้น เคล็ดขัดยอก เส้นเอ็นพลิก ช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย หรือใช้พอกบริเวณที่เอ็นยืด จะช่วยคล้ายเส้นได้ (ทั้งต้น) ส่วนรากก็นำมา

ต้มกับน้ำดื่มช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้ปวดหลัง ปวดเอว แก้อาการช้ำใน (ราก) ส่วนใบก็แก้ปวดหลังปวดเอวได้เช่นกัน (ใบ) และยังมีการใช้เป็นยารักษา

อาการปวดเข่า ใช้พอกต่อเส้นเอ็น (ใบ) หรือนำใบ ลำต้น และรากมานึ่งทำเป็นยาประคบเพื่อคลายเส้น (ทั้งต้น)

26. นอกจากนี้ยังใช้ผักกาดน้ำหรือหญ้าเอ็นยืดเป็นยารักษากระดูกหัก กระดูกแตก โดยใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น เช่น หญ้าถอดปล้อง เถาวัลย์ปูน ตะไคร้ บอระเพ็ด เป็นต้น[8]

27. หากใครกระดูกหักหรือแตกจากอุบัติเหตุ เส้นเอ็นตึง ก็ให้เอาน้ำมันมะพร้าวเทใส่กระทะพอประมาณ แล้วเอาหญ้าเอ็นยืดประมาณ 4-5 ต้น นำมาโขลกให้พอแหลก

เอามาทอดเคี่ยวกับน้ำมัน แล้วเอามาทาบริเวณที่เส้นเอ็นตึงจะช่วยทำให้เอ็นยืดและสมานกระดูกที่แตกและหักได้เป็นอย่างดี (ต้น)

The Office of Academic Resource Information And Technology

วิธีใช้สมุนไพรผักกาดน้ำ

1. การใช้ต้นตาม [3] ถ้าเป็นต้นแห้งให้ใช้ครั้งละ 10-18 กรัม นำมาต้มกับน้ำกิน แต่ถ้าเป็นต้นสดให้ใช้ตามความเหมาะสม หรือใช้ตำคั้นเอาแต่น้ำดื่ม หากใช้ภายนอกให้นำมาตำ

แล้วพอก (ต้น)

2. การใช้เมล็ดตาม [3] ให้ใช้ครั้งละ 10-15 กรัม นำมาต้มกับน้ำกิน หรือใช้ร่วมกับตัวยาอื่น ๆ ในตำรับยา

3. ผู้ที่เป็นโรคกามเคลื่อนห้ามรับประทาน

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของผักกาดน้ำ

1. ต้นและเมล็ดมีรสหวาน เป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อตับและม้าม ส่วนเมล็ดออกฤทธิ์ต่อไตและกระเพาะปัสสาวะ

2. สารที่พบคือสาร Aucubin, Glycoside, Plantaginin, Plantaglucide, Saponin, Ursolic acid, วิตามินบี 1, วิตามินซี, วิตามินเค ส่วนในเมล็ดพบสาร Holoside Planteose

Plantagluqde[3] และยังพบสารไอริดอยด์ส (iridoids) และสารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) อีกหลายชนิด

3. ในใบผักกาดน้ำจะมีสารไกลโคไซด์ สารซาโปนิน และสารที่มีรสขม ในเมล็ดมี 0.183% ของ holoside planteose

4. เมื่อนำสารที่สกัดได้จากผักกาดน้ำมาให้สุนัขทดลองกินในอัตราส่วน 0.5 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัม พบว่าสามารถช่วยขับเสมหะในหลอดลมได้

5. สารสกัดจากผักกาดน้ำสามารถต้านเชื้อแบคทีเรียในหลอดทดลองได้

6. มีการทดลองใช้ใบเพื่อขับนิ่วในไต ด้วยการใช้ใบนำมาต้มกับน้ำกิน โดยใช้ใบสด 30 กรัมนำมาต้มกับน้ำ 1 ลิตร นาน 15 นาที แล้วกรองให้เหลือ 750 มิลลิเมตร ใช้ดื่มวันละ

50 มิลลิลิตร (หรือครั้งละครึ่งถ้วยกาแฟ) ก่อนอาหารเช้าและเย็น โดยใช้เวลาระหว่าง 2-6 เดือน จะสามารถช่วยขับปัสสาวะและแก้นิ่วได้ และยังช่วยแก้อาการท้องร่วงได้อีก

ด้วย

6. จากการทดลองทางคลินิกกับคนไข้จำนวน 2 คนที่เป็นนิ่วในท่อไตที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ด้วยการใช้ต้นผักกาดน้ำสด 130 กรัมนำมาต้มกับน้ำ 1 ลิตร แล้วกรองเอาน้ำยา

ประมาณ 750 ซีซี แล้วนำมาให้คนไข้ดื่มให้หมดใน 1 วัน ติดต่อกันเป็นเวลา 2 วัน ถ้านิ่วยังไม่หลุด ก็ให้ดื่มซ้ำอีกทุกอาทิตย์ ผลการทดลองพบว่า นิ่วจะหลุดออกมาโดยใช้

เวลาประมาณ 2 เดือน และ 6 เดือน ตามลำดับ

7. เมื่อนำเมล็ดมาให้หนูทดลองที่มีอาการไตอักเสบและมีอาการบวมน้ำกินในขนาด 0.5-1 กรัมต่อ 1 กิโลกรัม พบว่าอาการอักเสบและอาการบวมน้ำของสัตว์ลดลง

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ประโยชน์ของต้นผักกาดน้ำ

1. ใบอ่อนใช้กินเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก โดยคุณค่าทางโภชนาการของใบผักกาดน้ำต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย พลังงาน 61 แคลอรี, น้ำ 81.4%, โปรตีน 2.5 กรัม,

ไขมัน 0.3 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 14.6 กรัม, วิตามินเอ 4,200 หน่วยสากล, วิตามินบี2 0.28 มิลลิกรัม, วิตามินบี3 0.8 มิลลิกรัม, วิตามินซี 8 มิลลิกรัม, แคลเซียม, 184

มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 52 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม[6] คนในแถบภาคอีสาน ภาคเหนือ และภาคกลาง

หลายพื้นที่จะกินผักกาดน้ำเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก มีบ้างที่นำ

ไปปรุงสุกก่อนรับประทาน อีกทั้งผักกาดน้ำยังอุดมไปด้วยเบตาแคโรทีน วิตามินบี วิตามินซี และโอสถสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยกำจัดพิษออกจากร่างกาย และเป็น

ยาระบายอ่อน โดยจะรับประทานช่อดอกอ่อน ๆ ใบอ่อน ๆ (ต้องรีบเก็บตอนเป็นใบอ่อนจริง ๆ เพราะใบจะแก่เร็วมาก)

2. นอกจากจะใช้รับประทานเป็นผักแล้ว ยังใช้ผักกาดน้ำในการรักษาโรคกันอย่างกว้างขวางมานานนับพันปีแล้ว เพราะถือเป็นสมุนไพรที่มีความปลอดภัยสูงมากชนิดหนึ่ง และ

ได้รับการยอมรับในการใช้เป็นยาสมุนไพรในเภสัชตำรับในต่างประเทศ เพื่อใช้รักษาอาการไอและหลอดลมอักเสบจากการติดเชื้อ รักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร

โรคลำไส้อักเสบ ใช้รักษาโรคผิวหนังอักเสบ และยังใช้เป็นสมุนไพรเพื่อการเลิกบุหรี่ เป็นต้น

3. ผักกาดน้ำเป็นสมุนไพรที่หมอนวดมักนำมาปลูกไว้หน้าบ้านเพื่อเป็นการตัดไม้ข่มนาม หากใครเข้ามานวดที่นี่แล้วเอ็นต้องยืดสมดังชื่อ

4. ปัจจุบันมีการนำมาใช้ทำเป็นครีมหรือโลชันบำรุงผิวเพื่อช่วยลบรอยเหี่ยวย่น หรือนำมาทำเป็นยาสมุนไพรสำเร็จออกจำหน่าย

The Office Of Academic Resource Information And Technology

คำสำคัญ : ผักกาดน้ำ

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1670&code_db=610010&code_type=01