



## เรื่อง ผักตบไทย



### รายละเอียด

ผักตบไทย ชื่อสามัญ Monochoria<sup>[1]</sup>, Monochoria arrowleaf falsepickerelweed

ผักตบไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ Monochoria hastata (L.) Solms จัดอยู่ในจัดอยู่ในวงศ์ผักตบ (PONTEDERIACEAE)

สมุนไพรวัดผักตบไทย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักสิ้น (สงขลา), ผักตบ ผักโป่ง (ภาคกลาง), ผักตบเขียด เป็นต้น

### ลักษณะของผักตบไทย

- **ต้นผักตบไทย** มีถิ่นกำเนิดในแถบเขียตะวันออกเฉียงใต้ จัดเป็นไม้ล้มลุกมีอายุได้หลายปี อาศัยอยู่ในน้ำ มีเหง้าใหญ่ แตกกิ่งต้นเป็นกอ มีความสูงได้ประมาณ 50-100 เซนติเมตร ลำต้นอยู่ใต้ดิน ชูก้านใบเหนือระดับน้ำ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดหรือแยกต้นอ่อนไปปลูกในบริเวณที่ต้องการ มีเขตการกระจาย



ยพันธุ์กว้าง พบได้ตั้งแต่อินเดีย เนปาล ศรีลังกา พม่า ภูมิภาคอินโดจีน และภูมิภาคมาเลเซีย ในประเทศไทยพบได้ทุกภาคของประเทศ โดยมักขึ้นตามแหล่งน้ำจืด ริมหนองน้ำ คลองบึง ที่ชื้นแฉะ โคลนตม และตามท้องนาทั่วไป

- **ใบผักตบไทย** ใบเป็นใบเดี่ยว แทงออกมาจากลำต้นใต้ดิน ก้านใบส่วนล่างมีลักษณะเป็นกาบหุ้มซ้อน ๆ กัน ส่วนก้านใบส่วนบนมีลักษณะกลมยาวและอวบหนา แผ่นใบเป็นรูปหัวใจหรือรูปสามเหลี่ยมคล้ายหัวลูกศร ปลายใบแหลม โคนใบมนเว้า ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 0.9-1.9 เซนติเมตร และยาวประมาณ 4.5-8 เซนติเมตร หลังใบและท้องใบเรียบเกลี้ยง ก้านใบยาวอวบ ส่วนโคนของก้านใบแผ่ออกเป็นกาบ
- **ดอกผักตบไทย** ออกเป็นช่อแบบช่อกระจุก โดยจะออกจากโคนก้านใบหรือใกล้แผ่นใบ ดอกแทงมารากราก สูงประมาณ 2 ใน 3 ของความยาวก้านใบ มีแผ่นใบประดับสีเขียวรองรับดอกย่อย 15-16 ดอก แต่ละดอกจะมีก้านดอกย่อยยาวประมาณ 3-4 เซนติเมตร กลีบรวมมีจำนวน 6 กลีบ เรียงเป็น 2 วง วงละ 3 กลีบ กลีบดอกเป็นสีน้ำเงินปนม่วง สีฟ้าปนม่วงหรือมีสีขาวแต้มบ้างเล็กน้อย กลีบดอกค่อนข้างบอบบาง ดอกย่อยเป็นสีม่วงหรือสีขาวแต้มบ้างเล็กน้อย ดอกมีเกสรเพศผู้ 6 อัน ติดอยู่บนวงกลีบรวม แบ่งเป็นขนาดสั้น 5 อัน และขนาดยาว 1 อัน เมื่อดอกได้รับการผสม กลีบรวมจะรัดห่อหุ้มผล ส่วนปลายกลีบบิดพันเป็นเกลียว บานแล้วกลีบจะบิดพันกันเป็นเกลียว ออกดอกในช่วงประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนพฤศจิกายน
- **ผลผักตบไทย** ผลเป็นแบบแคปซูล ลักษณะเป็นรูปรี แห้งและแตกได้ ยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก เมล็ดเป็นสีน้ำตาล

### สรรพคุณของผักตบไทย

1. ทั้งต้นมีรสจืด มีสรรพคุณเป็นยาแก้พิษในร่างกาย (ทั้งต้น)
2. ใบมีสรรพคุณเป็นยาขับพิษร้อน (ใบ)
3. ทั้งต้นใช้เป็นยาขับลม (ทั้งต้น)
4. ใบนำมาตำผสมกับผักกระเฉด ตำคั้นเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้พิษเบื่อเมา (ใบ)
5. ใบใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (ใบ)
6. ต้นสดใช้ตำพอกแก้แผลอักเสบ หรือใช้เป็นยาทาหรือพอกถอนพิษ แก้อาการปวดแสบปวดร้อน (ทั้งต้น)
7. ใบใช้เป็นยาทาแก้ฝี (ใบ)
8. ชาวเกาะจะใช้เหง้าผักตบไทย นำมาบดกับถ่านใช้ทาแก้รังแค (เหง้า)



### ประโยชน์ของผักตบไทย

- ยอดอ่อน ก้านใบอ่อน และช่อดอก ใช้รับประทานเป็นผักสดผักตบไทยสดจะนิ่มกรอบ นิยมนำมารับประทานสดร่วมกับน้ำพริก น้ำพริกปลา ส้มตำ หรือลวกจิ้มกับน้ำพริก ส่วนยอดอ่อนและดอกอ่อนนำไปปรุงเป็นแกงส้ม แกงเลียง หรือนำมาผัดก็ได้ โดยคุณค่าทางโภชนาการของผักตบไทย ต่อ 100 กรัม จะให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี, โยอาหาร 0.7 กรัม, แคลเซียม 31 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 0.1 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 28 มิลลิกรัม, เบต้าแคโรทีน 1,961 ไมโครกรัม, วิตามินเอ 324 ไมโครกรัมของเรตินอล, วิตามินบี1 0.01 มิลลิกรัม, วิตามินบี2 0.30 มิลลิกรัม, วิตามินบี3 3.1 มิลลิกรัม, วิตามินซี 5 มิลลิกรัม
- ทุกส่วนของต้นนำมาหั่นเป็นฝอยใช้เลี้ยงหมูหรือทำเป็นปุ๋ยหมักได้
- ลำต้นนำมาตากแห้งใช้ทำเป็นเครื่องจักสานต่าง
- ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับ

คำสำคัญ : ผักตบไทย

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1705&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1705&code_db=610010&code_type=01)