เรื่อง ผักตบไทย

รายละเอียด

ผักตบไทย ชื่อสามัญ Monochria[1], Monochoria arrowleaf falsepickerelweed

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

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

ลักษณะของผักตบไทย

- **ต้นผักตบไทย** มีถิ่นกำเนิดในแถบเขียตะวันออกเฉียงใต้ จัดเป็นไม้ล้มลุกมีอายุได้หลายปี อาศัยอยู่ในน้ำ มีเหง้าใหญ่ แตกลำต้นเป็นกอ มีความสูงได้ประมาณ 50-100 เซนติเมตร ลำต้นอยู่ใต้ดิน ชูก้านใบเหนือระดับน้ำ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดหรือแยกต้นอ่อนไปปลูกในบริเวณที่ต้องการ มีเขตการกระจา

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

- **ใบผักตบไทย** ใบเป็นใบเดี่ยว แทงออกมาจากลำต้นใต้ดิน ก้านใบส่วนล่างมีลักษณะเป็นกาบหุ้มซ้อน ๆ กัน ส่วนก้านใบส่วนบนมีลักษณะกลมยาวและอวบน้ำ แผ่นใบเป็นรูปหัวใจหรือรูปสามเหลี่ยมคล้ายหัวลูกศร ปลายใบแหลม โคนใบมนเว้า ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 0.9-1.9 เซนติเมตร และยาวประมาณ 4.5-8 เซนติเมตร หลังใบและท้องใบเรียบเกลี้ยง ก้านใบยาวอวบ ส่วนโคนของก้านใบแผ่ออกเป็นกาบ
- **ดอกผักตบไทย** ออกเป็นช่อแบบช่อกระจะ โดยจะออกจากโคนก้านใบหรือใกล้แผ่นใบ ดอกแทงมาจากราก 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 ดอกมีเกสรเพสผู้ 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)

The Office Of Academic Resource Information And Technology

ประโยชน์ของผักตบไทย

- ยอดอ่อน ก้านใบอ่อน และช่อดอก ใช้รับประทานเป็นผักสดผักตบไทยสดจะนิ่มกรอบ นิยมนำมารับประทานสดร่วมกับน้ำพริก น้ำพริกปลา ส้มตำ หรือลวกจิ้มกับน้ำพริก ส่วนยอดอ่อนและดอกอ่อนนำไปปรุงเป็นแกงส้ม แกงเลียง หรือนำมาผัดก็ได้ โดยคุณค่าทางโภชนาการของผักตบไทย ต่อ 100 กรัม จะให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี่, ใยอาหาร 0.7 กรัม, แคลเซียม 31 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 0.1 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 28 มิลลิกรัม, เบต้าแคโรทีน 1,961 ไมโครกรัม, วิตามินเอ 324 ไมโคกรัมของเรตินอล, 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

The Office Of Academic Resource Information And Technology