



## เรื่อง ผักนึ่ง



### รายละเอียด

ผักนึ่ง ชื่อสามัญ Swamp morning glory, Thai water convolvulus, Morning glory, Water spinach, Water morning glory, Swamp cabbage

ผักนึ่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea aquatica* Forssk. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Ipomoea reptans* Poir.) จัดอยู่ในวงศ์ผักนึ่ง (CONVOLVULACEAE)

ผักนึ่งมีชื่อเรียกอื่นว่าผักทอดยอด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เรามักจะคุ้นเคยกันมาตลอดว่ามีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา แต่จริง ๆ แล้วผักชนิดนี้ยังมีประโยชน์มากกว่านั้น เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญๆ

แต่ก่อนจะไปรู้ถึงประโยชน์มาดูก่อนดีกว่าผักนึ่งที่นิยมนำมาใช้รับประทานนั้นมีสายพันธุ์อะไรบ้าง ซึ่งในประเทศไทยจะแบ่งออกเป็น 2 สายพันธุ์หลัก ๆ คือ ผักนึ่งไทยและผักนึ่งจีน สำหรับผักนึ่งไทยเป็นผักนึ่งสายพันธุ์ธรรมชาติที่ขึ้นเองตามแม่น้ำลำคลอง ซึ่งจะมียางมากกว่าผักนึ่งจีน ส่วนผักนึ่งจีนเป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ (แต่ปลูกได้เองแล้วที่เมืองไทย) โดยส่วนมากที่นิยมปลูกขายก็คือผักนึ่งจีน เพราะลำต้นค่อนข้างขาว ใบ



เขียวอ่อน ดอกขาว มียางน้อยกว่าผักนึ่งไทย จึงได้รับความนิยมในการรับประทานมากกว่าผักนึ่งไทยนั่นเอง

ในผักนึ่ง 100 กรัมจะให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุอื่น ๆ อีกด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น ผักนึ่งไทยนั้นจะมีวิตามินซีสูงและสรรพคุณทางยามากกว่าผักนึ่งจีน แต่จะมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีน (วิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา) น้อยกว่าผักนึ่งจีน หากรับประทานสด ๆ ได้ จะทำให้คุณค่าของวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ไม่เสียไปกับความร้อนอีกด้วย

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักนึ่ง เพราะผักนึ่งมีคุณสมบัติไปช่วยลดความดันโลหิต จะทำให้ความดันยิ่งต่ำลงไปใหญ่ อาจจะทำให้เกิดอาการเป็นตะคริวได้ง่ายและบ่อยขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

### สรรพคุณของผักนึ่ง

1. มีส่วนช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีน้ำมีนวล
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัย ความแก่ชรา และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดหรือลดอัตราการเกิดของโรคมะเร็งได้
4. ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการตาต้อ ตาฝ้าฟาง ตาแดง สายตาสั้น อาการคันนัยน์ตาบ่อย ๆ
5. ช่วยบำรุงธาตุ
6. ต้นสดของผักนึ่งใช้เป็นยาดับร้อน แก้อาการร้อนใน
7. ต้นสดของผักนึ่งช่วยในการบำรุงโลหิต
8. ช่วยเสริมสร้างศักยภาพในด้านความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้น
9. ยอดผักนึ่งช่วยแก้โรคประสาท
10. ช่วยแก้อาการเหงื่อออกมาก (รากผักนึ่ง)
11. มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
12. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
13. ต้นสดของผักนึ่งไทยต้นขาวช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
14. ช่วยแก้อาการเหนื่อทวม
15. ช่วยรักษาแผลร้อนในในปาก ด้วยการนำผักนึ่งสดมาผสมเกลือ อมไว้ในปากประมาณ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง
16. ฟันเป็นรูปขวด ให้ใช้รากสด 120 กรัม ผสมกับน้ำส้มสายชู คั้นเอาน้ำมาบ้วนปาก
17. ใช้แก้อาการไอเรื้อรัง (รากผักนึ่ง)



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

18. แก้เลือดกำเดาไหลออกมากผิดปกติ ด้วยการใช้ต้นสดมาตำผสมน้ำตาลทรายแล้วนำมาชงน้ำร้อนดื่ม
19. ใช้แก้โรคหืด (รากผักนึ่ง)
20. ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระเพาะอาหาร
21. ช่วยป้องกันการเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารจากผลของยาแอสไพริน
22. ช่วยป้องกันโรคท้องผูก
23. ยอดผักนึ่งมีส่วนช่วยแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพ
24. ช่วยทำความสะอาดของเสียที่ตกค้างในลำไส้
25. ผักนึ่งจีนมีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเหลือง
26. ช่วยแก้อาการปัสสาวะเป็นเลือด ถ่ายออกมาเป็นเลือด ด้วยการใช้ลำต้นคั้นนำน้ำมาผสมกับน้ำผึ้งดื่ม
27. ช่วยแก้หนองใน ด้วยการใช้ลำต้นคั้นนำน้ำมาผสมกับน้ำผึ้งดื่ม
28. ช่วยแก้ริดสีดวงทวาร ด้วยการใช้ต้นสด 1 กิโล / น้ำ 1 ลิตร นำมาต้มให้ละลายเอากากทิ้งแล้วใส่น้ำตาลทรายขาว 120 กรัม แล้วเคี่ยวจนข้นเหนียว รับประทานครั้งละ 90 กรัม วันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น
29. ช่วยแก้อาการตกขาวมากของสตรี (รากผักนึ่ง)
30. ผักนึ่งรสนิยมมีสรรพคุณช่วยถอนพิษเบื่อเมา
31. รากผักนึ่งรสนิยมมีสรรพคุณช่วยถอนพิษสำแดง
32. ผักนึ่งขาวหรือผักนึ่งจีนช่วยให้เจริญอาหาร
33. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
34. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ผักนึ่งไทยต้นขาว)
35. ดอกของผักนึ่งไทยต้นขาวใช้เป็นยาแก้กลากเกลื้อน
36. ใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (ผักนึ่งไทยต้นขาว)
37. แก้แผลมีหนองซ้ำ ด้วยการใช้ต้นสดต้มน้ำให้เดือดนาน ๆ ทิ้งไว้พออุ่นแล้วเอาน้ำล้างแผลวันละครั้ง
38. ช่วยแก้พิษตะขาบกัด ด้วยการใช้ต้นสดเติมเกลือ นำมาตำแล้วพอกบริเวณที่ถูกกัด
39. ต้นสดของผักนึ่งไทยต้นขาวใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
40. ต้นสดของผักนึ่งไทยต้นขาวช่วยลดการอักเสบ อาการปวดบวม
41. ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
42. ใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดหรือผู้ที่ได้รับสารพิษต่าง ๆ เช่น เกษตรกร เป็นต้น

### ประโยชน์ของผักนึ่ง

- นำมาใช้ในการประกอบอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะผัด แกง ดอง ได้หมด เช่น ผัดผักนึ่งไฟแดง ส้มตำ



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

แกงส้ม แกงเทโพ ยำผักนึ่งกรอบ เป็นต้น

- ผักนึ่งนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ได้เหมือนกัน เช่น หมู เป็ด ไก่ ปลา เป็นต้น (มีหลายคนเข้าใจผิดว่ากระต่ายชอบกินผักนึ่ง แต่ความจริงแล้วไม่ใช่เลย เพราะอาจจะทำให้ท้องเสียได้ เพราะผักนึ่งมียาง ยกเว้นกระต่ายโต ถ้าจะให้กินไม่ควรให้บ่อยและให้ทีละนิด)
- ผักนึ่ง ประโยชน์ข้อสุดท้ายนิยมนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ผักนึ่งแคปซูล ผงผักนึ่ง เป็นต้น

คำสำคัญ : ผักนึ่ง

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1706&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1706&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology