



## เรื่อง ผักปลั่ง



### รายละเอียด

ผักปลั่ง ชื่อสามัญ Ceylon spinach, East Indian spinach, Indian spinach, Malabar nightshade, Vine spinach

ผักปลั่ง แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ ผักปลั่งแดง ซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Basella rubra* L. และอีกชนิดคือ ผักปลั่งขาว ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Basella alba* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักปลั่ง (BASELLACEAE)

สมุนไพรผักปลั่ง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักบั้ง ผักบั้ง (ภาคเหนือ), ผักปลั่งใหญ่ ผักปลั่งขาว ผักปลั่งแดง (ภาคกลาง), ผักปรัง ผักปรังใหญ่ (ไทย), เตี้ยจุ่น (เมียนมา), มั่งฉ่าง (ม้ง), เหลาะซุ่ย โปแดงฉ่าย (แต้จิ๋ว), ลั่วซุย (จีนกลาง) เป็นต้น

### ลักษณะของผักปลั่ง



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- **ต้นผักปลัง** มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนของเอเชียและแอฟริกา โดยจัดเป็นไม้เถาเลื้อยล้มลุก ลำต้นอวบน้ำ เกลี้ยง กลม ไม่มีขน แตกกิ่งก้านสาขามาก มีความยาวประมาณ 2-6 เมตร หากลำต้นเป็นสีเขียวจะเรียกว่า "ผักปลังขาว" ส่วนชนิดที่ลำต้นเป็นสีม่วงแดงจะเรียกว่า "ผักปลังแดง" ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด และวิธีการปักชำเถาแก่ เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นระบายน้ำได้ดี ชอบแสงแดดรำไร สามารถพบได้ทั่วประเทศ ตามป่าทุ่ง ที่รกร้าง หรือตามที่ชุ่มชื้นทั่วไป
- **ใบผักปลัง** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกสลับกันไปตามข้อต้น ลักษณะของใบเป็นรูปไข่หรือรูปหัวใจ ปลายใบแหลม โคนใบเป็นรูปหัวใจ ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2-8 เซนติเมตรและยาวประมาณ 2.5-12 เซนติเมตร ใบมีลักษณะอวบน้ำและเป็นมันหนานุ่มมือ ฉีกขาดได้ง่าย หลังใบและท้องใบเกลี้ยงไม่มีขน เมื่อนำมาขยี้จะเป็นเมือกเหนียว ก้านใบอวบน้ำยาวประมาณ 1-3 เซนติเมตร เป็นสีเขียวและสีแดง
- **ดอกผักปลัง** ออกดอกเป็นช่อเชิงลด โดยจะออกตรงซอกใบ มีขนาดยาวประมาณ 3-21 เซนติเมตร ดอกย่อยมีขนาดเล็กและมีจำนวนมาก ไม่มีก้านชูดอก แต่ละดอกจะมีกลีบ 5 กลีบ โดยผักปลังขาวดอกจะเป็นสีเขียว ส่วนผักปลังแดงดอกจะเป็นสีม่วงแดง มีความยาวประมาณ 4 มิลลิเมตร มีใบประดับขนาดเล็ก 2 ใบติดอยู่ที่โคนของกลีบรวม ลักษณะของกลีบรวมเป็นรูปประฆัง ยาวประมาณ 0.1-3 มิลลิเมตร โคนเชื่อมติดกันเป็นท่อ ที่ปลายแยกเป็นแฉก 5 แฉกเล็กน้อย ดอกมีเกสรเพศผู้จำนวน 5 ก้าน ติดอยู่ที่ฐานของกลีบดอก มีอับเรณูเป็นรูปกลม ยาวประมาณ 0.1-0.5 มิลลิเมตร รังไข่จะอยู่เหนือวงกลีบ มี 1 ช่อง ลักษณะเป็นรูปค่อนข้างรี ยาวประมาณ 0.1-0.5 มิลลิเมตร ส่วนก้านชูเกสรเพศเมียจะยาวประมาณ 0.1-0.5 มิลลิเมตร
- **ผลผักปลัง** ผลเป็นผลสด ฉ่ำน้ำ ลักษณะของผลกลมแป้น มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5-6 มิลลิเมตร ผิวผลเรียบ ปลายผลมีร่องแบ่งเป็นลอน และไม่มีก้านผล ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีดำ เนื้อผลนุ่ม ภายในผลมีน้ำสีม่วงดำ และมีเมล็ด 1 เมล็ด

### สรรพคุณของผักปลัง

1. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
2. ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน มีสารเบตาแคโรทีนที่ช่วยบำรุงดวงตา และยังมีสารที่มีคุณสมบัติเป็นสารช่วยป้องกันมะเร็งอีกด้วย (ใบ)
3. ดอกใช้เป็นยาขับพิษในเลือด (ดอก)
4. ทั้งต้นมีรสเย็น เป็นขับพิษร้อนถอนพิษไข้ ช่วยยาลดไข้ แก้อาการร้อนใน ทำให้เลือดเย็น (ทั้งต้น)
5. นำคั้นจากดอกใช้เป็นยาทาแก้ห้วนนมแตกเจ็บ (ดอก)



6. ต้นและใบมีรสหวานเอียน เป็นยาช่วยระบายท้อง (ต้น, ใบ)
7. ช่วยแก้อาการอึดอัดแน่นท้อง ด้วยการใช้ต้นสด 60 กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำให้ชุ่มแล้วรับประทาน (ต้น)
8. ต้น ราก ใบ และทั้งต้นช่วยแก้อาการท้องผูก ยอดอ่อนหรือใบยอดอ่อนสดจะมีเส้นใย ช่วยหล่อลื่นลำไส้ และเป็นยาระบายอ่อน ๆ ที่เหมาะสำหรับเด็กและสตรีตั้งครรภ์ เมื่อนำมาต้มรับประทานเป็นอาหารจะช่วยแก้อาการท้องผูกได้ และเมื่อกที่อยู่ในผักปลังจะมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยทำให้ท้องไม่ผูกได้ (ต้น, ราก, ใบ, ทั้งต้น)
9. รากมีรสหวานเอียน ใช้เป็นยาแก้พรรตึก (หรืออุจจาระที่เป็นก้อนแข็งกลม) (ราก)
10. ใบใช้เป็นยาแก้บิด (ใบ)
11. ใช้ต้นสด 60-120 กรัม นำมาต้มดื่มเป็นยาแก้ไส้ติ่งอักเสบ (ต้น)
12. ช่วยแก้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (ทั้งต้น)
13. ช่วยแก้ขัดเบา ด้วยการใช้ต้นสด 60 กรัม นำมาต้มกับน้ำดื่ม (ทั้งต้น)<sup>[11][9]</sup>ตำรายาแก้ปัสสาวะขัดระบุให้ใช้ใบสด 60 กรัม นำมาต้มกับน้ำดื่มแบบชาต่อหนึ่งครั้ง (ใบ)
14. รากและใบช่วยขับปัสสาวะ (ราก, ใบ)
15. หมอตำแยทางภาคเหนือมักจะใช้ใบสดนำมาตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำเมือกมาทาบริเวณช่องคลอดของสตรี เพื่อช่วยให้สตรีมีครรภ์คลอดบุตรได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์รับประทานผักปลังด้วย เพราะจะช่วยทำให้คลอดบุตรได้ง่ายขึ้น โดยนำมาทำเป็นแกงผักปลังให้รับประทานทุกวันเดือนดับเดือนเต็ม เชื่อว่าจะช่วยทำให้คลอดบุตรง่าย ทำให้ไหลสีนเหมือนผักปลัง (จากความเชื่อนี้เองจึงทำให้ผู้มีคาถาอาคมไม่กล้ารับประทาน เพราะกลัวคาถาเสื่อม) (ใบ)
16. ตกลือดหรือรัง ให้ใช้ใบสด ยอดอ่อน 30 กรัม นำมาต้มรับประทาน (ใบ)
17. หมอเมืองบางท่านจะใช้ใบผักปลังนำมาตำกับข้าวสารเจ้า ใช้เป็นยาพอกแก้โรคมะเร็งไข่มด (เริ่ม) (ใบ)
18. ใช้เป็นยาใส่แผลสด ใช้ห้ามเลือด หรือใช้แก้อาการฟกช้ำ ให้นำใบมาตำให้พอแหลก ผสมกับน้ำตาลทรายหรือเหล้าเล็กน้อย ใช้เป็นยาพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)<sup>[5]</sup>ทั้งต้นใช้เป็นยาใส่แผลสดเพื่อห้ามเลือด รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก (ทั้งต้น)
19. ใช้ใบและผลนำมาขยี้ทาบริเวณที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย มีลักษณะเป็นแผลไหม้ จะช่วยบรรเทาอาการและทำให้รู้สึกเย็นขึ้นได้ (ใบและผล)
20. ช่วยแก้อักเสบ (ใบ, ทั้งต้น)<sup>[1]</sup>แก้อักเสบวม (ต้น)
21. ช่วยแก้อีสุกอีใส (ดอก)
22. รากใช้เป็นยาแก้โรคผิวหนัง แก้รังแค (ราก)
23. ดอกมีรสหวานเอียน นำคั้นจากดอกใช้เป็นยาทาแก้กลากเกลื้อน แก้โรคเรื้อน แก้เกลื้อน (ดอก)



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

24. ใบนามาดำใช้เป็นยาพอกแก้กลากเกลื้อน แก้ผื่นคัน ผื่นแดง และฝี (ใบ)<sup>[1],[2],[3],[4]</sup> ใช้แก้ฝีหรือแผลสด ให้ใช้ใบสดนามาดำพอกบริเวณที่เป็น หรือขยี้ทาาก็ได้เช่นกัน (ใบ)<sup>[2]</sup> บ้างว่าใช้ผลนามาดำรับประทานแก้ฝี (ผล)
25. ช่วยดับพิษ ดับพิษฝีดาษ แก้พิษฝีดาษ ด้วยการใช้น้ำคั้นจากดอกสด นามาทาบริเวณที่เป็น (ต้น, ดอก, ทั้งต้น)
26. ช่วยแก้พิษฝี (ต้น)
27. ช่วยรักษาฝีเนื้อร้าย ด้วยการใ้ใบสดนามาดำแล้วพอกบริเวณที่เป็น โดยให้เปลี่ยนยาวันละ 1-2 ครั้ง (ใบ)
28. รากนามาดำรับประทานเป็นยาแก้มือเท้าต่าง (ราก)
29. ช่วยแก้อาการช้ำใน กระดูกร้าว (ทั้งต้น)
30. ช่วยแก้อาการปวดแขนขา ด้วยการใ้ใบสด ยอดอ่อน 30 กรัม นามาดำกับน้ำดื่ม (ใบ)
31. รากใช้เป็นยาทาถอนวดให้ร้อนเพื่อให้เลือดมาหล่อเลี้ยงบริเวณที่ทามากขึ้น ส่วนน้ำคั้นจากรากก็เป็นยาหล่อลื่นได้เป็นอย่างดี (ราก)
32. ยอดอ่อนนำมาแกงหรือใส่ต้มไ้รับประทานเป็นยาบำรุงเลือดลม สำหรับคนหน้าซีด เลือดลมไม่ดี (ใบ)
33. ยอดอ่อนใ้ใส่แกงหรือต้มให้สตรีหลังคลอดบุตรที่อยู่ไฟรับประทานเป็นยาบำรุง (ใบ)

หมายเหตุ : ผักปลังแดงและผักปลังขาวมีลักษณะและคุณสมบัติที่ใกล้เคียงกัน สามารถนำมาใช้แทนกันได้

### วิธีใช้สมุนไพรผักปลัง

- การใช้ทั้งต้นตาม [5] ถ้าเป็นยาแห้งให้ใช้ครั้งละ 10-15 กรัม นามาดำกับน้ำรับประทาน ถ้าเป็นต้นสดใ้ใช้ครั้งละ 35-70 กรัม นามาดำกับน้ำรับประทาน หากใช้ภายนอกใ้หน้าต้นสดนามาดำแล้วพอกบริเวณที่เป็น
- การใช้ดอกตาม [5] ถ้าเป็นดอกแห้งใ้ใช้ครั้งละ 10 กรัม นามาดำกับน้ำรับประทาน หากเป็นดอกสดใ้ใช้ครั้งละ 35 กรัม นามาดำพอกหรือตำคั้นเอาแต่น้ำใ้ใส่แผล<sup>[5]</sup>

### ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของผักปลัง

- ทั้งต้นพบสาร Glucan, Glucolin, Saponin, โปรตีน, วิตามินเอ, วิตามินบี, วิตามินซี, แร่ธาตุ, แคลเซียม, ธาตุเหล็ก
- ใบผักปลังมีกรดอะมิโน ที่ประกอบไปด้วย Lysine, Leucine, Isoleucine และสารจำพวก Glucan, Polysaccharide ประกอบไปด้วย D-galactose, L-arabinose, L-rhamnose, Uronic acid และยังมีสาร Saponin และ Carotene
- จากงานวิจัยของนักวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัย Yaounde ในประเทศแคเมอรูน เมื่อปี พ.ศ.2555 พบ





## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ว่าสารสกัดเมทานอลจากผักปลังสามารถช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศของเพศชายได้ แต่อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ได้ทำการทดลองกับเซลล์สืบพันธุ์ของหนูเท่านั้น ยังไม่ได้ทำการศึกษากับมนุษย์โดยตรง และจากผลการวิจัยดังกล่าวจึงได้มีการนำไปสู่การพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสรรพคุณส่งเสริมการทำงานของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน สำหรับลดการเป็นหมัน และในงานวิจัยเดียวกันนี้ยังพบว่าสารสกัดเมทานอลของผักปลังที่ความเข้มข้น 10-100 ไมโครกรัมต่อมิลลิกรัม จะไม่ก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อเซลล์ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลการศึกษาความปลอดภัยโดยให้หนูทดลองกินสารสกัดเอทานอลของผักปลังในขนาด 1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว นาน 2 เดือน ก็ไม่มีความเป็นพิษต่อดับและไตของหนูทดลอง

- และในปีเดียวกันนี้เองที่นักวิจัยอินเดียได้ตีพิมพ์ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบผลของสารสกัดจากใบผักปลังด้วยเอทานอลและน้ำในหนูถีบจักรทดลอง ด้วยการกรอกสารสกัดน้ำของใบในขนาด 100-200 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวให้หนูทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ไม่พบว่ามีผลผิดปกติของค่าทางโลหิตวิทยา และสำหรับหนูขาวทดลองที่กินสารสกัดจากใบผักปลังด้วยเอทานอล น้ำ และเฮกเซน ติดต่อกัน 1 สัปดาห์ พบว่าหนูขาวที่ได้รับสารสกัดด้วยเอทานอลและเฮกเซนจากใบผักปลัง จะมีปริมาณน้ำย่อยอะไมเลสเพิ่มขึ้น (น้ำย่อยที่ทำหน้าที่ย่อยแป้งในปากให้เป็นน้ำตาลมอลโทส) ซึ่งเป็นกลไกหนึ่งในการช่วยลดภาวะเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานได้

### ประโยชน์ของผักปลัง

1. ผักปลังเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหาร มีแคลเซียมและธาตุเหล็กสูง และยังมีอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี นิยมใช้ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุก รับประทานร่วมกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกอ่อน พริกตาแดง น้ำพริกดำ เป็นต้น หรือจะใช้ยอดอ่อนและใบอ่อนนำไปประกอบอาหารเมนูผักปลัง เช่น แกงจืดหมูสับ แกงแค แกงเลียง แกงส้ม แกงใส่หอมหอย แกงปลา แกงผักปลัง ผัดกับเห็ด ผัดน้ำมัน ผัดใส่ไข่ ส่วนช่อดอก ต้นและ ใบ นำมาทำแกงส้ม เป็นต้น ส่วนผลอ่อนก็รับประทานได้เช่นกัน<sup>[1],[7],[8]</sup> ส่วนชาวล้านนาจะนิยมนำยอดอ่อนและดอกอ่อนมาใช้เป็นส่วนผสมในการปรุงอาหารประเภท จอ ที่เรียกว่า "จอผักปลัง" หรือ "จอผักบั้ง"
2. คุณค่าทางโภชนาการของยอดอ่อนและใบอ่อนของผักปลังต่อ 100 กรัม จะประกอบไปด้วยโปรตีน 1.2%, วิตามินเอ 3,250 หน่วยสากล, วิตามินบี 1 40 หน่วยสากล, วิตามินบี 2 10 Sherman U., แคลเซียม 0.15%, และธาตุเหล็ก 1.4 มิลลิกรัม% ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่าคุณค่าทางโภชนาการของส่วนที่รับประทานได้ต่อ 100 กรัม (ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน) ประกอบไปด้วย พลังงาน 20 แคลอรี, น้ำ 93.4%, โปรตีน 2 กรัม, ไขมัน 0.2 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 2.6 กรัม, โยอาหาร 0.8 กรัม, เถ้า 0.9 กรัม, วิตามินเอ 9,316 หน่วยสากล, วิตามินบี 1 0.07 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.2 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 1.1 มิลลิกรัม,



- วิตามินซี 22 มิลลิกรัม, แคลเซียม 4 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 50 มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก 1.5 มิลลิกรัม
3. ผลใช้สำหรับแต่งสีอาหารทั้งคาวและหวานให้น่ารับประทาน โดยนำมาทำให้ละเอียด เติมน้ำ แล้วคั้นเอาแต่น้ำจะได้สีม่วงแดงที่ประกอบด้วยสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) แล้วจึงนำไปใช้เป็นสีผสมในอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ขนมบัวลอย ขนมเปียกปูน ขนมซ่าหริ่ม ขนมหน้าดอกไม้ เป็นต้น
  4. เด็ก ๆ ยังนิยมนำน้ำสีแดงในผลมาเล่นกันได้หลายอย่าง เช่น ใช้ทาหน้า ทาปากก็ติดทนดี เมื่อเล่นลิเกหรือเล่นละครต่างๆ จะนิยมใช้กันมาก หรือเล่นขายของหรือทำครั้วก็จะนำไปย้อมสี หรือนำไปผสมน้ำใช้แทนหมึกสีแดง เขียนหนังสือได้ดี
  5. นิยมปลูกเป็นผักริมรั้วหรือขึ้นร้านเป็นประดับได้ โดยเฉพาะถ้าปลูกทั้งผักปลังแดงและผักปลังขาวด้วยกันก็จะให้สีสันยิ่งขึ้นไปอีก อีกทั้งพืชชนิดนี้ยังดูแลได้ง่าย และสามารถออกยอดได้ตลอดทั้งปี
  6. ทั้งทำส่วนมีรสหวาน (ต้น, ราก, ใบ, ดอก, ผล) ใช้แต่งรสอาหาร
  7. รากนำมาต้มน้ำใช้สระผมจะช่วยแก้รังแคได้
  8. นอกจากนี้ชาวเหนือยังใช้ผักปลังในพิธีสะเดาะเคราะห์เพื่อป้องกันผีตายโหง และเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ย้ายไปแล้ว
  9. มีการนำเอามาทำเป็น "บ่วงเครือผักปลัง" โดยใช้เอามาพันเกี่ยวกันทำเป็นบ่วงขนาดที่หญิงมีครรภ์ลอดได้ แล้วเอาบ่วงผักปลังนี้ไปแช่กับน้ำอาบในวันเดือนดับเดือนเต็ม เมื่ออาบน้ำเสร็จแล้วให้นำบ่วงผักปลังมาสวมหัวลงไปให้ผ่านจนถึงเท้า เชื่อว่าจะทำให้คลอดบุตรได้ง่ายไม่มีติดขัด สาเหตุที่ทำเช่นนี้คงเป็นเพราะต้องการให้กำลังใจหญิงตั้งครรภ์ให้คลายความกังวล ไม่กลัวเจ็บในยามคลอด

คำสำคัญ : ผักปลัง

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1707&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1707&code_db=610010&code_type=01)