

## เรื่อง ผักแพว



### รายละเอียด

ผักแพว ชื่อสามัญ Vietnamese coriander

ผักแพว ชื่อวิทยาศาสตร์ Polygonum odoratum Lour. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Persicaria odorata (Lour.)

Soják) จัดอยู่ในวงศ์ผักไผ่ (POLYGONACEAE)

สมุนไพรผักแพว มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า พริกม้า พริกม้า (นครราชสีมา), หอมจันทร์ (อยุธยา), ผักไผ่ (ภาคเหนือ), ผักแพว (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), จันทน์โคม, จันทน์แดง, ผักไผ่น้ำ, ผักแพ้ว, ผักแพรว, ผักแจว, พริกบ้า, หอมจันทร์ เป็นต้น

### ลักษณะของผักแพว

- ต้นผักแพว จัดเป็นพืชล้มลุก มีลำต้นสูงประมาณ 30-35 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง มีข้อเป็นระยะ ๆ ตามข้อมักมีรากงอกออกมา หรือลำต้นเป็นแบบทอดเลื้อยไปตามพื้นดินและมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัส

กับพื้นดิน เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ เช่น ในบริเวณห้วย หนอง คลอง บึง หรือตามแอ่งน้ำต่าง ๆ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการใช้ลำต้นปักชำ (เมล็ดงอกยาก นิยมใช้กิ่งปักชำมากกว่า) พรรณไม้ชนิดนี้เป็นพืชล้มลุก พบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย เพราะเกิดได้เองตามธรรมชาติ

- **ใบผักแพว** มีใบเป็นใบเดี่ยว ออกสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกแกมรูปไข่ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2.5-3 เซนติเมตร และยาวประมาณ 5.5-8 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลมคล้ายใบไผ่แต่บางกว่า ขอบใบเรียบ ฐานใบเป็นรูปลิ้น ก้านใบสั้นมีหู ใบลักษณะคล้ายปลอกหุ้มรอบลำต้นอยู่บริเวณเหนือข้อของลำต้น
- **ดอกผักแพว** ออกดอกเป็นช่อ ช่อดอกมีดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวลหรือชมพูม่วง
- **ผลผักแพว** ผลมีขนาดเล็กมาก

## สรรพคุณของผักแพว

1. ผักแพวอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และช่วยในการชะลอวัย (ใบ)
2. ช่วยป้องกันและต่อต้านมะเร็ง (ใบ)
3. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ (ใบ)
4. ใบใช้รับประทานช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ)
5. ช่วยบำรุงประสาท (ราก)
6. รสเผ็ดของผักแพวช่วยทำให้เลือดลมในร่างกายเดินสะดวกมากขึ้น (ใบ)
7. ช่วยรักษาโรคหวัด (ใบ)
8. ช่วยขับเหงื่อ (ดอก)
9. ช่วยรักษาโรคปอด (ดอก)
10. ช่วยรักษาหอบหืด (ราก)

11. ช่วยแก้อาการไอ (ราก)
12. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันและแก้อาการท้องผูก และช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพราะเป็นผักที่มีไฟเบอร์สูงถึง 9.7 กรัม ซึ่งจัดอยู่ในผักที่มีเส้นใยอาหารมากที่สุด 10 อันดับของผักพื้นบ้านไทย (ใบ)
13. ผักแพรวมีรสเผ็ดร้อน จึงช่วยแก้ลม ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ (ใบ, ยอดผักแพรว) ใช้เป็นยาขับลมขึ้นเบื้องบน ช่วยให้เรอระบายลมออกมาเวลาท้องขึ้น ท้องเฟ้อ (ใบ, ดอก, ต้นราก)
14. รากผักแพรวช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร (ราก) แก้กกระเพาะอาหารพิการหรือกระเพาะอักเสบ (ใบ, ดอก, ต้นราก)
15. ช่วยแก้ท้องเสีย อุจจาระพิการ (ใบ, ดอก, ต้นราก)
16. ช่วยแก้อาการเจ็บท้อง (ใบ, ดอก, ต้นราก)
17. ช่วยแก้อาการท้องรุ่มพุงมาน (ใบ, ดอก, ต้นราก)
18. ใบผักแพรวช่วยรักษาโรคพยาธิตัวจิ๊ด แต่ต้องรับประทานติดต่อกัน 5-8 วัน
19. ลำต้นผักแพรวใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (ต้น)
20. ราก ต้น ใบ และดอก นำมาปรุงเป็นยาได้ ใช้รักษาโรคสีดวงทวาร (ใบ, ดอก, ต้น, ราก)
21. ช่วยรักษาโรคตับแข็ง (ใบ)
22. ช่วยลดอาการอักเสบ (ใบ)
23. ใบผักแพรวใช้แก้ตุ่มคัน ผดผื่นคันจากเชื้อรา เป็นกลากเกลื้อน<sup>6</sup>ด้วยการใช้ใบหรือทั้งต้นนำมาคั้นหรือตำผสมกับเหล้าขาว แล้วใช้เป็นยาทา (ใบ, ทั้งต้น)
24. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย (ราก)
25. ช่วยรักษาอาการปวดข้อ ปวดกระดูก (ราก)
26. ช่วยแก้เส้นประสาทพิการ แก้เหน็บชาตามปลายนิ้วมือ ปลายเท้า และอาการมือสั่น (ใบ, ดอก, ต้นราก)
27. ใช้ปรุงเป็นยาบำรุงเลือดลมของสตรี (ใบ, ดอก, ต้นราก)

ข้อควรรู้! : ผักแพวหลัก ๆ แล้วจะมีอยู่สองชนิดที่ต่างกันแค่สีต้น คือ ผักแพวแดงและผักแพวขาว เป็นสมุนไพรคู่แฝดที่นำมาประกอบเป็นจุลพิภัดหรือใช้คู่กันเป็นยาสมุนไพรจะมีฤทธิ์ยาแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพในการรักษามากขึ้นด้วย

## ประโยชน์ของผักแพว

1. รสเผ็ดของผักแพวช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันในเลือด เหมาะเป็นผักสมุนไพรลดความอ้วนได้โดยไม่ขาดสารอาหาร เพราะอุดมไปด้วยเส้นใยและวิตามิน แต่ต้องรับประทานในปริมาณที่มากพอหรือวันละไม่น้อยกว่า 3 ชีด

2. ผักแพ้วมีวิตามินเอสูง จึงช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้เป็นอย่างดี โดยมีวิตามินเอสูงถึง 8,112 หน่วยสากล ในขณะที่อีกข้อมูลระบุว่ามีความถึง 13,750 มิลลิกรัม
3. ผักแพ้วเป็นผักที่ติดอันดับ 8 ของผักที่มีวิตามินซีสูงที่สุด โดยมีวิตามินซี 115 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม
4. ผักแพ้วมีแคลเซียมสูงถึง 390 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม จึงช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้เป็นอย่างดี
5. ผักแพ้วมีธาตุเหล็กสูงสุดติด 1 ใน 5 อันดับของผักที่มีธาตุเหล็กสูง
6. ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้ประกอบอาหาร ใช้รับประทานเป็นผักสด หรือใช้แกงส้มกับอาหารที่มีรสจัด ใช้เป็นเครื่องเคียงของอาหารอีสาน อาหารเหนือ อาหารเวียดนาม หรือนำมาหั่นเป็นฝอย ใช้คลุกเป็นเครื่องปรุงสด ประกอบอาหารประเภทลาบ ลู๋ ตำข้าว ก้อยกุ้งสด ข้าวย่ำ แกงส้ม เป็นต้น
7. ใบผักแพ้วนำมาใช้แกงประเภทปลา เพื่อช่วยดับกลิ่นของเนื้อสัตว์หรือกลิ่นคาวปลาได้

คำสำคัญ : ผักแพ้ว

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1714&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1714&code_db=610010&code_type=01)