



## เรื่อง ห่อข้าวสิดา



### รายละเอียด

ห่อข้าวสิดา ชื่อสามัญ Staghorn fern, Crown Staghorn, Disk Staghorn

ห่อข้าวสิดา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Platycerium coronarium* (Mull.) Desv. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Osmunda coronaria* Mull.) จัดอยู่ในวงศ์ [POLYPODIACEAE](#)

สมุนไพรห่อข้าวสิดา มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า สายม่าน สายวิสูตร (ชื่อทางการค้าในกรุงเทพฯ), กระจาด กระจอก กระจาด (ชลบุรี), หัวสิดา (ประจวบคีรีขันธ์), หัวสิดา ห่อข้าวสิดา หัวฮีบ (ภาคอีสาน, ภาคตะวันออก), ห่อข้าวสิดา (ภาคกลาง, ภาคใต้), กระจอก (ภาคใต้) เป็นต้น

### ลักษณะของเฟิร์นห่อข้าวสิดา

- ต้นห่อข้าวสิดา จัดเป็นเฟิร์นที่เกาะอาศัยกับพรรณไม้อื่น เหง้าสั้นๆ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางมากกว่า 1



เซนติเมตร ลำต้นเป็นเหง้าทอดเลื้อย ปลายยอดเหง้าปกคลุมไปด้วยเกล็ด เป็นแผ่นบางสีน้ำตาล ลักษณะเป็นรูปรีหรือรูปขอบขนาน ยาวประมาณ 1.5-3.5 เซนติเมตร ทั้งต้นเป็นสีเขียวอมเหลือง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการแยกหน่อต้นใหม่ หรือขยายพันธุ์จากสปอร์ เจริญเติบโตออกไปใหม่ตลอดปีและโตเร็วมาก หากได้รับแสงและความชุ่มชื้นอย่างสม่ำเสมอ และเหง้ายังสามารถแตกกิ่งตายอดใหม่ได้ ห่อข้าวสีดามีเขตการกระจายพันธุ์ในไทย พม่า ลาว เขมร เวียดนาม ฟิลิปปินส์ ภูมิภาคอินโดจีน และมาเลเซีย ในประเทศไทยพบได้มากทางภาคใต้และทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ พบได้บ้างประปรายทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มักขึ้นตามคพไม้ที่มีแสงแดดส่องถึงตามป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ป่าโปร่ง และป่าพรุ ที่ระดับความสูงปานกลางจากระดับน้ำทะเล

- **ใบห่อข้าวสีดา** ใบจะออกรอบ ๆ ลำต้น มีสองชนิด ใบเกล็ดหรือใบที่ไม่สร้างสปอร์ (ใบกาบ) จะมีลักษณะชูตั้งขึ้นเป็นตะกร้า ลักษณะเป็นรูปรี ยาวประมาณ 40-100 เซนติเมตร ขอบใบเว้าเป็นพู แยกเป็นแฉก 2 แฉก ลึกประมาณ 20 เซนติเมตร แฉกย่อยกว้างยาวประมาณ 5 เซนติเมตร ปลายแฉกกลมหรือโค้งมน โคนใบมนกว้าง อวบน้ำ เส้นแขนงใบแตกเป็นแขนง เส้นแขนงใบย่อยเป็นแบบร่างแห
- ส่วนใบแท้หรือใบที่สร้างสปอร์ (ใบชายผ้า) จะมีลักษณะห้อยลง มองดูเหมือนสายม่านหรือตาข่าย มีความยาวกว่า 1 เมตร หรือยาวประมาณ 50-200 เซนติเมตร ใบแยกเป็นหลายพู พูละ 2 แฉก คล้ายกิ่ง ที่โคนแฉกมีขนาดไม่เท่ากัน ช่วงปลายแฉกเท่าๆ กัน เส้นแขนงใบแยกเป็นแฉก 2 แฉก
- แผ่นกลุ่มอับสปอร์ออกเดี่ยวๆ มีลักษณะคล้ายรูปหอยแครง เกือบกลม หรือเว้าเป็นรูปหัวใจ มีขนาดกว้างประมาณ 4-16 เซนติเมตร และยาวประมาณ 2-11 เซนติเมตร และมีก้านยาวได้ถึง 15 เซนติเมตร กลุ่มอับสปอร์จะติดทั่วทั้งแผ่น มีขนกระจุก

ข้อสังเกต : เฝิร์นห่อข้าวสีดา ถ้าสังเกตดูจากใบชายผ้า จะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละต้น ซึ่งพอจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยๆ อย่างไม่เป็นทางการได้ดังนี้ คือ กลุ่มใบชายผ้าเป็นริ้วแบนและกว้าง (พบทางภาคใต้), กลุ่มใบชายผ้าเป็นริ้วแคบสั้น และกลุ่มใบชายผ้าเป็นริ้วแคบยาว (ทั้งสองกลุ่มหลังนี้พบได้ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ซึ่งคาดว่าลักษณะที่แตกต่างกันน่าจะมาจากถิ่นกำเนิด

## สรรพคุณของห่อข้าวสีดา

1. ใบนำมาต้มกับน้ำอาบหรือดื่มเป็นยาลดไข้ (ใบ)
2. ตำรับยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้ใบห่อข้าวสีดาผสมกับใบแห้งกล้วยดิบ ใบเปกล้าใหญ่ นำมาต้มกับน้ำอาบเป็นยาแก้ไข้สูง (ใบ)
3. ใบนำมาต้มกับน้ำอาบหรือดื่มเป็นยาช่วยบรรเทาอาการปวด (ใบ)



4. ตำรับยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้ใบห่อข้าวสิดานำมาผสมกับรากส้มจีนและใบกล้วยจ้วน แล้วนำมาต้มกับน้ำอาบเป็นยาแก้บวม (ใบ)
5. ชาวเขาเผ่าแม้วจะใช้ใบเฉพาะส่วนของชายผ้า นำมาต้มกับน้ำดื่ม รักษาอาการไม่สบายและอ่อนเพลียของสตรีขณะอยู่ไฟหลังคลอด (ใบในส่วน of ชายผ้า)

### ประโยชน์ของห่อข้าวสิดา

- ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไป เป็นพืชที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี การนำมาปลูกเลี้ยงจึงไม่ใช่เรื่องยาก ปลูกเป็นไม้เกาะอาศัย ชอบความชื้นสูงและแสงสว่างปานกลาง ไม่ชอบน้ำปริมาณมาก และไม่ทนต่อสภาพอากาศเย็น การนำมาปลูกจึงไม่ควรเอาไว้ในที่ร่มจัด โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน หากได้รับน้ำมากเกินไปจะทำให้เน่าได้ง่าย
- ในด้านสมุนไพร ใบห่อข้าวสิดาสามารถนำมาใช้เป็นยาแทนใบชายผ้าสิดาได้

คำสำคัญ : ห่อข้าวสิดา

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1771&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1771&code_db=610010&code_type=01)