

เรื่อง ผักหวานป่า



รายละเอียด

ผักหวานป่า (*Melientha Suavis Pierre*) เป็นพืชผักสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่ยอดนิยมรับประทานทั้งในรูปแบบผักกาดและในแบบสมุนไพรเพื่อรักษาโรคต่างๆ ผักหวานป่าเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ที่มีใบและยอดสีเขียวอ่อน ประโยชน์ของผักหวานป่านั้นมีมากมาย อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีโปรตีน วิตามินและใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากความนิยมบริโภคผักหวานป่าที่สูงขึ้น ปัจจุบันจึงมีการนำผักหวานป่ามาปลูกเป็นสวนเกษตร ทำให้สามารถหารับประทานได้ง่ายขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก

ผักหวานป่าเป็นพืชที่มีแหล่งกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ของเราเอง โดยสามารถพบได้ในทุกภาคของไทย ผักหวานป่ามีชื่อเรียกหลายชื่อเช่น มะยมป่า นางเย็น นางจุม ผักหวานเขา และผักหวานดง เป็นต้น

ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์

อาณาจักร : Plantae

หมวด : Angiospermae

ชั้น : Eudicots

อันดับ : Santalales

วงศ์ : Opiliaceae

สกุล : Melientha

สปีชีส์ : M. suavis

ประโยชน์ของผักหวานป่า

- ผักหวานสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงเลียง แกงจืด แกงส้ม เป็นต้น
- นิยมนำผักหวานมาเป็นแก้มอาหารรสจัดจำพวก ส้มตำและลาบ หรือจิ้มกับแจ่วและน้ำพริกได้ทุกชนิด
- ประโยชน์ของผักหวานป่า คนโบราณนิยมนำมาทำยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคได้หลายชนิด
- มีโปรตีน วิตามินซีและใยอาหารสูง ช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟันและช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี
- รากผักหวานป่า สามารถนำมาต้มเพื่อแก้อาการปวดมดลูกและแก้ตีเฟิการ
- แก่นต้นผักหวานสามารถนำมาต้มรับประทานแก้อาการปวดตามข้อ
- แก้วร้อนในกระหายน้ำ ทำให้รู้สึกชุ่มชื้นขึ้น
- ผักหวานอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี และสารประกอบฟีนอลิก
- ช่วยลดอาการไข้ ทำให้ไข้หายเร็วขึ้น
- ประโยชน์ของผักหวานป่า นำมาทำชาผักหวานป่า ต้มแก้วร้อนในและต้านอนุมูลอิสระ
- ผักหวานป่ามีประโยชน์แก้อาการกระสับกระส่าย
- ผักหวานป่ามีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง มีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- นิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของยาแผนไทยเพื่อแก้ธาตุไฟ
- ประโยชน์ของผักหวานป่าช่วยเพิ่มน้ำนมแม่หลังการคลอดบุตรได้ โดยนำมาต้มรวมกับต้นนมสาว
- ใบและรากสามารถนำมาตำเพื่อรักษาแผลได้ ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

ประโยชน์ของผักหวานป่านั้นมีมากมายก็จริง แต่ก็มีข้อควรระวังในการบริโภค กล่าวคือ ควรบริโภคผักหวานป่าเฉพาะที่ปรุงสุกเท่านั้น เนื่องจากการรับประทานดิบๆอาจจะทำให้เกิดอาการแพ้และเมาได้ ดังนั้นจึงควรทำสุกก่อนทุกครั้งเพื่อที่จะสามารถได้รับประโยชน์ของผักหวานป่าอย่างเต็มที่

คำสำคัญ : ผักหวานป่า

ที่มา : <https://www.samunpri.com>



รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1519&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology