

## เรื่อง ขจร



### รายละเอียด

ขจร ชื่อสามัญ Cowslip creeper

ขจร ชื่อวิทยาศาสตร์ *Telosma cordata* (Burm. f.) Merr. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Telosma minor* (Andrews) W. G. Craib) จัดอยู่ในวงศ์ตีนเป็ด (APOCYNACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยนมตำเลีย (ASCLEPIADOIDEAE - ASCLEPIADACEAE)

ผักขจร มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า สลิด ขจร (ภาคกลาง), ผักสลิด (นครราชสีมา), กะจอน, ขะจอน, สลิดป่า, ผักสลิดคาเลา, ผักขิก เป็นต้น

### ลักษณะของขจร

ต้นขจร หรือ ต้นสลิด มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนและอินเดีย โดยจัดเป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันกับต้นไม้ชนิดอื่น สามารถเลื้อยพันไปได้ไกลประมาณ 2-5 เมตร เถามีขนาดเล็ก ลักษณะกลมเหนียวมากและเป็นสีเขียว เมื่อแก่

เถาขจรจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ตามยอดอ่อนมีขนสีขาวขึ้นปกคลุม แตกใบเป็นพุ่มแน่นและทึบ ทำให้บางครั้งพุ่มของของต้นขจรจะแผ่ปกคลุมต้นไม้อื่นได้มิดเลยที่เดียว ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการปักชำและวิธีการเพาะเมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุย ชอบแสงแดดจัด สามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย โดยจะขึ้นได้ตามป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ ป่าละเมาะ ป่าเต็งรัง

**ใบขจร** หรือ **ใบสลิด** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ลักษณะของใบเป็นรูปหัวใจ คล้ายใบโพธิ์หรือใบพลู ปลายใบเรียวแหลมยาวเป็นติ่ง (คล้ายใบต้นข้าวสาร) โคนใบมนเว้า ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 4-7.5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 6-11 เซนติเมตร หลังใบและท้องใบเรียบ แผ่นใบบาง เกือบไม่มีจัก จะเห็นเส้นใบชัด หน้าใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ใบเป็นสีเขียวอมสีแดงเล็กน้อย ส่วนก้านใบยาวประมาณ 1.2-2 เซนติเมตร

**ดอกขจร** หรือ **ดอกสลิด** ออกดอกเป็นช่อแบบกระจุกตามหรือออกเป็นพวง ๆ คล้ายพวงอุษะตามซอกใบหรือโคนก้านใบ โดยในช่อดอกหนึ่ง ๆ จะมีดอกย่อยอยู่ประมาณ 10-20 ดอก ดอกย่อยมีลักษณะแข็งเป็นสีเขียวอมสีเหลือง ดอกมีกลิ่นหอม (หอมแรงกว่าดอกขามะขนาดหรือกลิ่นของใบเตย โดยจะหอมมากในช่วงเย็นถึงกลางคืน) มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางดอกประมาณ 1.5 เซนติเมตร กลีบดอกมี 5 กลีบ ส่วนโคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้น ๆ กลีบดอกย่นและบิด ปลายแยกเป็นแฉกแหลม 5 แฉก ดอกมีเกสรเพศผู้ 5 ก้าน ติดอยู่บนหลอดกลีบดอก เชื่อมติดกันเองและเชื่อมติดกับยอดเกสรเพศเมีย แล้วจะเปลี่ยนรูปร่างไปเป็นชั้นกระบังรอบ ล้อมรอบก้านยอดเกสรเพศเมียและเกสรเพศเมียเอาไว้ และมีชุดกลุ่มเรณูอยู่ 5 ชุด ซึ่งมีลักษณะการเกิดคล้ายกับในดอกรัก เกสรเพศเมียจะมีรังไข่ 2 อัน แต่มีก้านยอดเกสรเพศเมียและยอดเกสรเพศเมียร่วมกัน ส่วนกลีบเลี้ยงดอกเป็นสีเขียว มี 5 กลีบ แยกจากกันเป็นอิสระ โดยจะออกดอกในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม บ้างว่าจะออกดอกในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม

**ผลขจร** หรือ **ฝักขจร** ผลมีลักษณะเป็นฝักกลมยาวปลายแหลม (คล้ายฝักหนุ่ยที่ยังเล็ก) ผิวผลเรียบ ผลเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะแตกออกตะเข็บเดียว ภายในผลหรือฝักมีเมล็ดลักษณะแบนจำนวนมาก และมีปุยสีขาวติดอยู่ที่ปลายเมล็ด เมล็ดปลิวอ่อนคล้ายกับหนุ่ยที่มีเมล็ดเกาะติดกับใยสีขาว โดยจะออกผลในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคม

### สรรพคุณของขจร

1. ช่วยบำรุงโลหิต (ดอก, ยอดใบอ่อน)
2. ช่วยรักษาโลหิตเป็นพิษ (ราก)
3. ช่วยบำรุงหัวใจ (ดอก, ยอดใบอ่อน)
4. แก่นและเปลือกใช้เป็นยาบำรุงธาตุในร่างกาย (แก่น, เปลือก)

5. ดอกและยอดใบอ่อนมีวิตามินสูง การรับประทานเป็นประจำจะช่วยบำรุงสายตาได้เป็นอย่างดี (ดอก, ยอดใบอ่อน)
  6. ช่วยรักษาหวัดที่เกิดจากการตากลมหรือตากอากาศเย็น (ดอก)
  7. ช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน (ดอก)
  8. รากมีรสเบื่อเย็น รับประทานเพื่อให้เกิดอาการอาเจียน ช่วยถอนพิษยาเบื่อเมา (ราก)
  9. รากนำมาฝนหยอดตาแก้ตาอักเสบ ตาแดง ตาแฉะ ตามัว (ราก)<sup>[1]</sup>บ้างว่านำมาใช้ผสมกับยาหยอดตาแล้วใช้หยอดตา (ราก)
  10. ช่วยขับเสมหะ แก้เสมหะและโลหิต (ดอก)
  11. ดอกมีรสเย็นขมและหอม ช่วยบำรุงปอด (ดอก)
  12. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ (ดอก)
  13. ช่วยในการขับถ่าย (ดอก)
  14. ช่วยบำรุงฮอร์โมนของสตรี (ดอก)
  15. ช่วยบำรุงตับและไต (ดอก, ยอดใบอ่อน)
  16. รากใช้เป็นยาขับพิษทั้งปวง (ราก)
  17. ช่วยทำให้รู้รสชาติของอาหารและช่วยขับพิษยา (ราก)
  18. ดอกใช้เข้าเครื่องยาหอม
- ข้อควรระวัง ! : ลำต้นเป็นพิษต่อสุกร

### ประโยชน์ของขจร

1. ยอดอ่อน ผลอ่อน และดอกใช้รับประทานเป็นผักสด หรือนำมาต้มหรือลวกให้สุกใช้รับประทานร่วมกับน้ำพริก ส่วนดอกยังสามารถนำไปปรุงอาหารได้อีกหลายเมนู เช่น แกงส้มดอกขจร  
แกงจืดดอกขจร แกงเลียง ขจรผัดไข่ ขจรชุบแป้งทอด ยำดอกขจร ข้าวต้มดอกขจร ผัดน้ำมันหอย ผัดกับปลาหมึก เป็นต้น (ยอดอ่อนคือส่วนที่มีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด)
2. ในสมัยก่อนจะนำดอกขจรมาหนึ่งให้สุก ผสมกับมะพร้าวอ่อนหรือมะพร้าวแก่ขูดฝอย นำมาปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย งา และเกลือเล็กน้อย ใช้ทำเป็นขนมที่เรียกว่า "ขนมดอกขจร" แต่ในปัจจุบันไม่ค่อยพบว่ามีขายแล้ว
3. ดอกสวยของขจร นอกจากจะรับประทานเป็นผักได้แล้ว ยังสามารถนำมาใช้ในงานดอกไม้สด ด้วยการนำไปร้อยอุบะติดชายมาลัยหรือเครื่องแขวนต่างๆ ได้อีกด้วย
4. เกาของต้นขจรมีความเหนียวมาก สามารถนำมาใช้แทนเชือกได้

5. นอกจากจะปลูกเพื่อนำดอกมารับประทานแล้ว ก็ยังสามารถปลูกเป็นไม้ประดับได้อีกด้วย
6. บ้างระบุว่าเนื้อไม้สามารถนำมาใช้ในการก่อสร้างได้

### คุณค่าทางโภชนาการของขจรในส่วนที่รับประทานได้ ต่อ 100 กรัม

1. พลังงาน 72 แคลอรี
2. คาร์โบไฮเดรต 10.6 กรัม
3. โปรตีน 5.0 กรัม
4. ไขมัน 1.1 กรัม
5. โยอาหาร 0.8 กรัม
6. น้ำ 80.5 กรัม
7. เถ้า 1.0 กรัม
8. วิตามินเอ 3,000 หน่วยสากล (บ้างว่า 3,150 หน่วยสากล)
9. วิตามินบี 1 0.04 มิลลิกรัม
10. วิตามินบี 2 0.12 มิลลิกรัม
11. วิตามินบี 3 0.17 มิลลิกรัม
12. วิตามินซี 68 มิลลิกรัม
13. ธาตุแคลเซียม 70 มิลลิกรัม
14. ธาตุเหล็ก 1.0 มิลลิกรัม
15. ธาตุฟอสฟอรัส 90 มิลลิกรัม

คำสำคัญ : ขจร

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-18

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1573&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1573&code_db=610010&code_type=01)