

## เรื่อง แคน



### รายละเอียด

แคน ชื่อสามัญ Agasta, Sesban, Vegetable humming bird, Humming bird tree, Butterfly tree, Agati

แคน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania grandiflora* (L.) Pers. จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยถั่ว FABOIDEAE (PAPILIONOIDEAE หรือ PAPILIONACEAE)

สมุนไพรแคน มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แคนขาว แคนแดง แคนดอกขาว ดอกแคนแดง แคนดอกแดง (กรุงเทพ-เชียงใหม่), แคน แคนบ้าน ต้นแคน แคนบ้านดอกแดง ดอกแคนบ้าน (ภาคกลาง), แคนแกง เป็นต้น

### ลักษณะของต้นแคน

ต้นแคน หรือ ต้นดอกแคน เชื่อกันว่ามีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดียหรือในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง แตกกิ่งก้านสาขามาก ไม่เป็นระเบียบ มีความสูงประมาณ 3-10 เมตร เนื้อไม้อ่อน ที่เปลือกต้นเป็นสีน้ำตาลปนเทา เปลือกหนาและมีรอยขรุขระ แตกเป็นสะเก็ด สามารถเจริญเติบโตได้ทั่วไปในเขตร้อนชื้น เป็นต้นไม้ที่โตเร็ว สามารถปลูกได้ทุกที่ และมักขึ้นตามป่าละเมาะ หัวไร่ปลายนา มีอายุราว

ๆ 20 ปี แต่ถ้าเก็บกินไปบ่อย ๆ จะทำให้ต้นมีอายุสั้นลง และต้นแคจะขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด สำหรับในบ้านเราจังหวัดที่มีการปลูกต้นแคเพื่อการค้านั้นก็ได้แก่ จังหวัดนครสวรรค์ สุพรรณบุรี และกรุงเทพฯ

**ใบแค** เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับ มีใบย่อยขนาดเล็กรูปขอบขนาน ปลายใบมนกว้าง ขอบใบและแผ่นใบเรียบ ใบสีเขียว กว้างประมาณ 1-1.5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 3-4 เซนติเมตร

**ดอกแค** ลักษณะของดอกคล้ายดอกถั่ว ออกดอกเป็นช่อบริเวณซอกใบ 2-3 ดอก ดอกมีกลิ่นหอม มีสีขาวหรือสีแดง มีก้านเกสรตัวผู้สีขาวอยู่ 60 อัน กลีบเลี้ยงเป็นรูประฆังหรือรูปถ้วย

**ผลแค** ผลมีลักษณะเป็นฝักกลมยาว มีความยาวประมาณ 8-15 เซนติเมตร ผลสมเกสรโดยนัย ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก และมีเมล็ดอยู่ด้านใน ฝักแคมีสีเขียวอ่อน สามารถรับประทานเป็นอาหารได้

**เมล็ดแค** มีลักษณะเหมือนลิ้ม เมล็ดกลมแบน สีน้ำตาล มีหลายเมล็ด

### สรรพคุณของแค

1. ยอดแคอุดมไปด้วยวิตามินซึ่งมีส่วนช่วยต่อต้านและยับยั้งมะเร็ง เพราะมีสารที่มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี (ดอก, ยอดอ่อน)

2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันและรักษาอาการหวัด (ดอก)

3. ช่วยดับพิษร้อนในร่างกาย แก้อ่อนใน กระหายน้ำ (ใบสด, ดอกโตเต็มที่)

4. ช่วยคุมธาตุในร่างกาย (เปลือกต้น)

5. ช่วยในเรื่องความจำ ป้องกันการเกิดเนื้องอก บรรเทาอาการไข้ ปวด โลหิตจาง ด้วยการใช้ฝักแคสด 20 กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 30 นาที กรองเอาฝักออก นำมาดื่มก่อน

อาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ฝัก)

6. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา เนื่องจากมีเบตาแคโรทีนที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ (ดอก, ยอดแค)

7. ช่วยแก้โรคตาบอดตอนกลางคืน ด้วยการใช้ใบสด 20 กรัม เหน้าเดือด 1 ลิตร ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มแก้อาการ (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)

8. ช่วยบำรุงและเสริมสร้างกระดูกและฟัน เนื่องจากอุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส (ดอก, ยอดแค)

9. ดอกแคมีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ ลดอาการไข้ ถอนพิษไข้ในร่างกาย ช่วยแก้ไข้หัวลมหรือไข้เปลี่ยนอากาศ เปลี่ยนฤดู ด้วยการใช้ดอกหรือใบนำมาต้มน้ำรับประทาน หรือจะใช้ดอกที่โต

เต็มที่นำมาล้างน้ำ แล้วต้มกับหมูทำหมูบะซ้อ 1 ซาม แล้วรับประทานวันละ 1 มื้อ ติดต่อกัน 3-7 วัน อาการก็จะดีขึ้น (ดอก)

10. น้ำคั้นจากรากใช้ผสมกับน้ำผึ้ง ใช้ดื่มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า กลางวัน และก่อนนอน ใช้เป็นยาขับ

เสมหะ ลดอาการไอ แก้อ่อนใน แก้ไข้ลมหัวได้ (ราก)

11. ช่วยบรรเทาอาการของโรคลมบ้าหมู ด้วยการใช้ใบสด 20 กรัม เหน้าเดือด 1 ลิตร ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาต้มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน

(ในประเทศอินเดีย) (ใบ)

12. ช่วยแก้อาการปวดและหนักศีรษะ ด้วยการใช้น้ำคั้นที่ได้จากดอกและใบแคนำมาสูดเข้าจมูกเพื่อช่วยบรรเทาอาการ (ดอก, ใบ)

13. ยอดอ่อนใช้รับประทานแก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว (ยอดอ่อน)

14. ช่วยรักษาหลอดลมอักเสบ ไช้น้ำสออักเสบ ด้วยการใช้ดอกแคสด 20 กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 15 นาที กรองเอาแต่ดอกออก แล้วนำมาต้มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า

เย็น และช่วงก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ดอก)

15. ช่วยแก้อาการปวดฟัน รำมะนาด ด้วยการใช้เปลือกแคนำมาต้มผสมเกลือให้เค็มจัดแล้วนำมาอม (เปลือกแค)

16. ช่วยรักษาปากเป็นแผล แก้อาการร้อนในจนปากลิ้นเปื่อย ด้วยการใช้เปลือกแคชั้นในสุดที่มีสีน้ำตาลอ่อน ๆ นำมาเคี้ยว 3-5 นาทีแล้วคายทิ้ง ทำวันละ 2 ครั้ง ไม่เกิน 3 วันก็จะหายจาก

อาการ (เปลือกแค)

17. ชาวอินเดียใช้น้ำที่คั้นจากดอกหรือใบ นำมาสูดเข้าจมูกรักษาโรคริดสีดวงในจมูก ทำให้มีน้ำมูกออกมา (ดอก, ใบ)

18. เปลือกของต้นแคนำมาคั้นเป็นน้ำรับประทานช่วยแก้อาการท้องร่วง แก้อ่อนเดิน แก้โรคบิดมีตัว แก้มูกเลือดได้ หรือจะนำมาใช้ต้มหรือฝนรับประทานแก้อาการได้ หรือจะใช้เปลือกต้นบึง

ไฟ 1 ส่วน นำมาต้มกับน้ำหรือน้ำปูนใส 10 ส่วน แล้วนำมารับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนแกงก็ได้เช่นกัน (เปลือกต้น)

19. ช่วยแก้ตานขโมย ด้วยการใช้แคทั้งห้าส่วนอย่างละ 1 กำมือ แล้วใส่น้ำพอท่วมยา หลังจากนั้นต้มให้เดือด ประมาณ 5-10 นาที แล้วนำมากินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้ง ประมาณ 15

วัน (ทั้งห้าส่วน)

20. ช่วยทำให้เจริญอาหาร เนื่องจากรสขมของดอกแคช่วยกวาดล้างเมือกในช่องปาก ทำให้ลิ้นเสียความรู้สึก แต่ทำให้อยากอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น (ดอก)

21. สรรพคุณดอกแคช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก (ดอก, ใบ)

22. ใบแค ใช้รับประทานช่วยทำให้ระบาย หรือจะใช้ฝักแคสด 20 กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 30 นาที กรองเอาฝักออก นำมาต้มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อน

นอน (ใบ, ฝัก)

23. ช่วยขับพยาธิ ด้วยการใช้ใบสด 20 กรัม เหน้าเดือด 1 ลิตร ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)
24. ช่วยบำรุงและรักษาตับ ด้วยการใช้ดอกแคสด 20 กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ 1 ลิตรประมาณ 15 นาที กรองเอาแต่ดอกออก แล้วนำมาดื่มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ดอก, ใบ)
25. ช่วยแก้อาการอักเสบ ด้วยการใช้รากสด 20 กรัม นำมาเคี้ยวในน้ำ 1 ลิตรประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วกรองเอารากออก ใช้ดื่มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ราก)
26. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเกาต์ ด้วยการใช้ใบสด 20 กรัม เหน้าเดือด 1 ลิตร ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)
17. เปลือกต้นนำมาใช้ภายนอก สามารถใช้ทำเป็นยาล้างแผล ชะล้างบาดแผลได้ ด้วยการใส่เปลือกต้นนำมาต้มกับน้ำเดือด 15 นาที ใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำมาใช้ล้างแผลวันละ 3 ครั้ง (เปลือกต้น)
28. ช่วยรักษาแผลมีหนอง ด้วยการใส่เปลือกต้นแคแก่ ๆ นำมาตากแห้งแล้วฝนกับน้ำสะอาดหรือน้ำปูนใส ใช้ทาแผลเข้าเย็น (ก่อนทาควรใช้น้ำต้มจากเปลือกแคล้างแผลก่อน) จะช่วยให้แผลหายเร็วยิ่งขึ้น (เปลือกต้น)
29. ใบสดนำมาตำละเอียดใช้พอกแก้อาการฟกช้ำได้ (ใบ)
30. ในอินเดียมีการใช้ใบอ่อนเป็นอาหารเสริมบีตา-แคโรทีนอยด์ในผู้ที่ขาดแคโรทีนอยด์ พบว่าหลังจากได้รับอาหารเสริมใบอ่อนแค (Agathi) จะมีปริมาณแคโรทีนในซีรัมเพิ่มขึ้นในวันที่ 7
31. ในหนูทดลองที่รับยาและสารสกัดจากใบแคจะมีปริมาณของระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ฟอสโฟไลพิด และกรดไขมันอิสระต่ำกว่าหนูทดลองในกลุ่มที่ได้รับยาเพียงอย่างเดียว (ใบ)
32. สารสกัดจากใบแค ช่วยทำให้ปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระในกระแสเลือดของหนูทดลองกลับสู่สภาวะปกติ ผลงานวิจัยนี้จึงเป็นข้อสนับสนุนข้อมูลแพทย์ทางเลือกที่มีการใช้ใบแค เพื่อบำรุงตับและแก้ความผิดปกติของตับได้เป็นอย่างดี (ใบ)
33. สารสกัดจากเอทานอลของใบแคมีฤทธิ์ช่วยป้องกันตับถูกทำลายในหนูทดลองที่ได้รับยาเกินขนาด (ใบ)
34. ช่วยแก้อาการหัวใจสั่น (ใบ), เปลือกในของต้นใช้หมกแก้คันเป็นเม็ดคันหรือแสบ (เปลือกใน) (ข้อมูลนี้ยังขาดแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ\*\*ที่มาจาก : numthang.org)
35. ดอกช่วยชะลอความแก่ชรา แก้อาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ป้องกันโรคเบาหวาน ทำให้ร่างกายไม่

อ่อนแอหรือเหนียวง่าย ป้องกันลมร่วง บำรุงผิวพรรณ ป้องกันผิวแห้งแตกหรือริ้ว

รอย ลดปัญหาเล็บมือ เล็บเท้าเปราะแตกง่าย ลดอาการซึมเศร้า อาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ รักษาผิวหนัง เป็นผื่น บรรเทาอาการของสิวอักเสบ (ข้อมูลนี้ยังขาดแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ

ถือ\*\*ที่มาจาก : yesspathailand.com)

### ประโยชน์ของแค

1. ประโยชน์ของต้นแคนิยมปลูกไว้เป็นรั้วบ้าน ปลูกตามคันนา ริมนนข้างทาง และปลูกไว้ในบริเวณบ้าน
2. แคเป็นพืชที่มีจุลินทรีย์ที่ปมราก เมื่อจับกับก๊าซไนโตรเจนในอากาศจะผลิตเป็นปุ๋ยที่พืชสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ต้นแคจึงเป็นพืชที่ช่วยปรับปรุงดินไปได้ในตัวอีกด้วย
3. ใบใช้เป็นอาหารสัตว์ เลี้ยงโคกระบือได้ดี และเป็นที่ยืนชอบของโคกระบือ
4. ไม่ใช้ทำเป็นฟืนหรือเชื้อเพลิงได้
5. ลำต้นนิยมนำมาใช้ในการเพาะเลี้ยงเห็ดหูหนูได้ดี
6. ประโยชน์ของดอกแคฝักอ่อน ยอดอ่อน และใบอ่อน สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลาย **เมนูดอกแค** เช่น **แกงแค, แกงส้มดอกแค, ดอกแคสอดไส้, ดอกแคห่อกุ้งทอด, แกง**  
เหียงปลากะพง, แกงจืดดอกแค, ดอกแคชุบแป้งทอด, ดอกแคผัดหมู, ดอกแคผัดกุ้ง, ดอกแคผัดเต้าเจี้ยว, ดอกแคผัดกะเพรา, ยำดอกแค, ส่วนใบอ่อน ยอดอ่อน และฝักอ่อนนำมาลวก  
จิ้มกินกับน้ำพริกก็ได้ เป็นต้น
7. สำหรับชาวอีสานนิยมนำดอกแคและยอดอ่อนมาหนึ่งหรืออย่าง รับประทานร่วมกับลาบ ก้อย แจ่ว และดอกยังนำมาปรุงเป็นอาหารประเภทอ่อมอีกด้วย
8. บ้านเรานิยมกินดอกและยอดอ่อน แต่สำหรับประเทศอื่น ๆ บางประเทศจะนิยมกินดอกแคสดหรือนำมาหนึ่งเป็นสลัดผัก ส่วนฝักจะใช้รับประทานเหมือนกับถั่วฝักยาว

### คำแนะนำในการรับประทานดอกแค

1. การนำดอกแคมาใช้ทำเป็นอาหาร ต้องเด็ดเอาเกสรสีเหลืองของดอกแคออกก่อน จะช่วยลดความขมหรือทำให้มีรสขมได้ แต่ถ้าไม่กังวลเรื่องความขมก็ไม่ต้องเด็ดดอกก็ได้
2. การเลือกซื้อยอดอ่อนและใบอ่อนของแค ควรเลือกเป็นใบสด ไม่ร่วง ส่วนดอกให้เลือกดอกตูมที่กำลังจะบาน ซึ่งยอดอ่อนและใบอ่อนจะหาซื้อได้ทั่วไปในตลาด แต่สำหรับฝักอ่อนค่อนข้างจะหายาก ต้องปลูกต้นแคไว้เองจึงจะได้รับประทาน
3. ยอดอ่อนและใบอ่อนของแค นั้น จะมีในช่วงฤดูฝน ส่วนดอกแคจะมีในช่วงต้นฤดูหนาว



4. ดอกแคมีรสฝืด ไม่นิยมรับประทานสด ๆ วิธีที่ดีที่สุดก็คือ การไปลวกโดยใช้เวลาอันสั้นที่สุด
5. การรับประทานดอกแคในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้อาเจียนได้

คำสำคัญ : แค

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-25

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1586&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1586&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology