

เรื่อง ผักชีหูด



รายละเอียด

ผักชีหูด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Raphanus caudatus* L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Raphanus sativus* var. *caudatus* (L.) Hook. f. & T. Anderson) จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด (BRASSICACEAE หรือ CRUCIFERAE)

ผักชีหูด คงเป็นชื่อเรียกที่มาจากการเปรียบเทียบกับชีหูดที่มีลักษณะขึ้นเป็นตะปุ่มตะป่ำ เนื่องจากผักของผักชนิดนี้จะมีลักษณะขดเป็นปุ่ม ๆ ยาวตลอดทั้งผัก ชาวบ้านจึงนำลักษณะของผักชนิดนี้มาตั้งชื่อว่า “**ผักชีหูด**” และด้วยความที่ว่ามีกลิ่นฉุน ผักชีหูดจึงได้รับฉายานามว่าเป็น “**ราชาภิเมืองไทย**” นอกจากนี้ผักชีหูดยังมีชื่อเรียกอื่นอีกว่า **ผักเป็ก**

ลักษณะของผักชีหูด

ต้นผักชีหูด จัดเป็นไม้ล้มลุกมีอายุ 1 ปี หรือ 2 ปี ลำต้นตั้งตรง มีขนแข็งปกคลุมเล็กน้อย ต้นขึ้นเป็นกอเหมือนกับผักกาดเขียว มีความสูงได้ประมาณ 30-100 เซนติเมตร ลำต้นเป็นรูปทรงกลมหรือทรงกระบอก ส่วน

กลางของลำต้นจะกลวง ก้านใบแทงขึ้นจากดิน โดยเป็นฝักพื้นบ้านทางภาคเหนือ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ชอบขึ้นในที่ที่มีอากาศหนาวเย็นหรือที่มีความชุ่มชื้น หาพบในภาคอื่นได้น้อยมาก ส่วนทางภาคอีสานก็พบได้เฉพาะบนภูสูงเท่านั้น ดังนั้นฝักชนิดนี้จึงเป็นที่รู้จักและใช้กันอย่างกว้างขวางทางภาคเหนือ

ใบฝักขี้หูด ใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวอ่อน ออกเรียงสลับเป็นกระจุกที่ผิวดิน ลักษณะของใบเป็นรูปวงรีแกมรูปช้อนแกมรูปเส้น ใบจะอวบน้ำ ส่วนล่างของใบจะมีขอบใบที่เว้าหาเส้นกลางใบ ส่วนยอดสุดปลายจะมนหรือแหลม และมักมีขนาดใหญ่กว่า ส่วนขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 4-8 เซนติเมตรและยาวประมาณ 10-30 เซนติเมตร ผิวใบเรียบหรือมีขนเล็กน้อยคล้ายกับใบผักกาด ก้านใบยาวประมาณ 3-4 เซนติเมตร

ดอกฝักขี้หูด ออกดอกเป็นช่อ โดยจะออกที่ปลายกิ่งหรือตามซอกใบ ช่อดอกยาวได้ประมาณ 10-50 เวนติเมตร มีดอกย่อยจำนวนมาก ดอกย่อยมีขนาดเล็กมาก เป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ กลีบเลี้ยงดอกมี 4 กลีบ เป็นสีเขียว ส่วนกลีบมี 4 กลีบ กลีบดอกเป็นสีม่วง สีม่วงอมชมพู หรือเป็นสีขาว ดอกมีขนาดกว้างประมาณ 8-10 มิลลิเมตร เมื่อดันฝักขี้หูดเจริญเติบโตจนได้ที่แล้ว ก้านดอกจะแทงยอดขึ้นมาจากกอดันเป็นก้านยาว และจะมีดอกพราวตลอดก้านตั้งแต่ยอดถึงโคนกิ่ง โดยฝักชนิดนี้จะออกดอกในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนธันวาคม

ผลฝักขี้หูด หรือ **ฝักขี้หูด** ผลเป็นผลแห้งและแตกได้ ลักษณะของผลคล้ายฝักถั่ว มีขนาดเล็ก ฝักเป็นสีเขียวอ่อน ปลายฝักแหลม ฝักหยักเป็นคอดเว้าเป็นข้อ ๆ ฝักมีขนาดกว้างประมาณ 0.5-2 เซนติเมตรและยาวประมาณ 5-15 เซนติเมตร ผังด้านในของฝักจะอ่อนนุ่มคล้ายกับฟองน้ำ ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 2-10 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดกลมหรือค่อนข้างกลม มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3-5 มิลลิเมตร โดยฝักชนิดนี้จะออกผลในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์

สรรพคุณของฝักขี้หูด

1. ฝักและใบช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ, ฝัก)
2. เนื่องจากฝักขี้หูดมีกลิ่นฉุน จึงนิยมนำไปใช้เป็นยาสมุนไพรแก้หวัด (ฝัก)
3. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย (ใบ, ฝัก)
4. ช่วยละลายนิ่ว (ใบ, ฝัก)
5. ดอกเป็นยาช่วยขับน้ำดี (ดอก)
6. ตำรับยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้ประโยชน์เช่นเดียวกับผักกาดหัวหรือหัวไชเท้า

ประโยชน์ของฝักขี้หูด

- ดอกและฝักของฝักขี้หูดสามารถใช้รับประทานเป็นผักได้ทั้งสดและสุก โดยฝักขี้หูดเมื่อสดหรืออ่อนจะมีรสชาติเผ็ดเล็กน้อย มีรสคล้ายกับรสสมัคร แต่เมื่อนำไปต้มหรือทำให้สุกก็จะออกรสหวานมัน คล้ายกับ

ก้านดอกหอม มีรสอร่อย โดยนิยมรับประทานกันมากทางภาคเหนือ โดยอาหารเหนือจะมีความอร่อยเป็นพิเศษหากนำผักชีหูดมาร่วมปรุงด้วย เช่น การทำแกงแค แกงส้มกับปลาช่อน แกงส้มพริกสดใส่มะเขือเทศ แกงป่ากับหมูสามชั้น แกงผักชีหูดใส่ผัดแดง แกงผักชีหูดกับแหนมใส่ไข่ หรือนำมาใช้ทำเป็นผักผักชีหูด เป็นต้น นอกจากนี้ยังรับประทานเป็นผักสดหรือลวกจิ้มกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกอ่อน ฯลฯ

- คุณค่าทางโภชนาการของผักชีหูดต่อ 100 กรัมจะให้พลังงาน 30 แคลอรี, ไขมัน 1 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 5.6 กรัม, โปรตีน 1.8 กรัม, โยอาหาร 0.9 กรัม, วิตามินซี 52 มิลลิกรัม, แคลเซียม 60 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 19 มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก 0.6 กรัม^[2] ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่าคุณค่าทางโภชนาการของส่วนที่รับประทานได้ต่อ 100 กรัม (ของดอกและผักอ่อน) จะให้พลังงาน 15 แคลอรี, น้ำ 96.6%, โปรตีน 3.6 กรัม, ไขมัน 0.1 กรัม, โยอาหาร 0.6 กรัม, เถ้า 0.4 กรัม, วิตามินเอ 772 หน่วยสากล, วิตามินบี 1 0.11 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.05 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 1.10 มิลลิกรัม, วิตามินซี 125 มิลลิกรัม, แคลเซียม 44 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.8 มิลลิกรัม
- หากนำผักชีหูดไปหมักผสมกับ EM ก็จะสามารถนำมาใช้เป็นยาไล่แมลงได้

คำสำคัญ : ผักชีหูด

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-09

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1681&code_db=610010&code_type=01