

## เรื่อง ผักกูด



### รายละเอียด

ผักกูด ชื่อสามัญ Paco fern, Small vegetable fern, Vegetable fern

ผักกูด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Athyrium esculentum* (Retz.) Copel.) จัดอยู่ในวงศ์ [ATHYRIACEAE](#)

สมุนไพรผักกูด มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักกูดขาว (ชลบุรี), หัสดำ (นครราชสีมา, สุราษฎร์ธานี), กูดน้ำ (แม่ฮ่องสอน), ไก่กวิลู ปูแปลเต๊ะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), แลโพโต้ แหละโพะโต๊ะ (กะเหรี่ยงเชียงใหม่), แทรอแปล๊ะ (กะเหรี่ยงแดง), หย่ายจิวัด (เมียน), เหล้าข้าว (ม้ง), ปะน้อน (ลั้วะ), ร่านซูล (ขมุ), กูดคี (ภาคเหนือ), ผักกูด (ภาคกลาง), กูดกิน เป็นต้น

รู้จักกับผักกูด : ผักกูดหรือกูดกิน ความจริงแล้วผักกูดไม่ได้เป็นพืชผัก แต่เป็นพืชที่เป็นเฟิร์นชนิดหนึ่ง

สามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ เป็นพืชที่มีลำต้นเป็นเหง้าแบบตั้งตรง ต้นเมื่อมีอายุน้อยมักจะเป็นใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เมื่ออายุมากขึ้นจะพบว่าเป็นใบประกอบแบบสองชั้น โดยส่วนที่นำมาปรุงเป็นอาหารก็คือส่วนของ ฟรอนด์ (Frond) หรือก้านใบใหม่ที่โผล่ขึ้นมาจากลำต้น มีส่วนปลายม้วนงอ และส่วนปลายนี้แหละจะค่อย ๆ พัฒนาไปเป็นใบอ่อนและใบแก่ตามลำดับ แต่จะนิยมรับประทานฟรอนด์อ่อนๆ ซะมากกว่า นอกจากนี้ผักกูดยังมีอยู่ด้วยกันอีกหลายชนิด และเกือบทุกชนิดสามารถนำมารับประทานได้ แต่บางชนิดยอดใบจะมีรสขมมาก บางชนิดมีขนสีน้ำตาลปกคลุมตามต้น และแต่ละชนิดก็มีความแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกันออกไปด้วย

### ลักษณะของผักกูด

- **ต้นผักกูด** จัดเป็นเฟิร์นขนาดใหญ่ที่มีเหง้าตั้งตรง และมีความสูงมากกว่า 1 เมตรขึ้นไป เหง้าปกคลุมไปด้วยใบเกล็ด เกล็ดมีขนาดกว้างประมาณ 1 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เกล็ดมีสีน้ำตาลเข้มถึงสีดำ ขอบใบเกล็ดหยักเป็นซี่ โดยเฟิร์นชนิดนี้มักจะขึ้นหนาแน่นตามชายป่าที่มีแดดส่องถึง ในบริเวณที่ลุ่มชุ่มน้ำ ตามริมลำธาร บริเวณต้นน้ำ หนองบึง ชายคลอง ในที่ที่มีน้ำขังแฉะและมีอากาศเย็น รวมไปถึงในพื้นที่เปิดโล่ง หรือในที่ที่มีร่มเงาบ้าง และจะเจริญเติบโตได้ดีบริเวณที่ขึ้นแฉะ มีความชื้นสูง เติบโตในช่วงฤดูฝน ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เหง้า ใช้สปอร์ หรือไหล มีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ในเขตร้อนทั่วไปของเอเชีย ไล่ตั้งแต่ภาคกลางของประเทศจีน ภาคใต้ของญี่ปุ่น ไปจนถึงหมู่เกาะแปซิฟิก ส่วนในประเทศไทยบ้านเราจะพบผักกูดได้ทั่วไปแทบทุกภูมิภาคในที่มีสภาพดินไม่แห้งแล้ง
- **ใบผักกูด** ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น มีความยาวได้มากกว่า 1 เมตรและกว้างได้ถึง 50 เซนติเมตร ใบมีสีเขียวอ่อน แม้แก่จะมีสีเขียวเข้ม มีใบย่อย 1-2 คู่ล่างจะเล็กกว่าใบย่อยที่อยู่ช่วงกลาง ซึ่งมีขนาดใหญ่ได้ถึง 25 เซนติเมตร ช่วงขนาดสอบเล็กลงทันทีที่เป็นหลายแหลม ส่วนใบย่อยชั้นกลางจะมีใบที่มีขนาดใหญ่กว่า มีก้านสั้นหรือกึ่งไม่มีก้าน โคนใบมีลักษณะว่าเป็นรูปหัวใจหรือเป็นดิ่งหู ปลายสอบแหลม มีขนาด 2.5 เซนติเมตร ขอบหยัก ลึกประมาณ 1 ใน 4 ของระยะถึงเส้นกลางใบ ปลายเป็นรูปมน ขอบเป็นฟันเลื่อย เนื้อใบมีลักษณะบางคล้ายกระดาษ มีเส้นใบแตกแขนงแบบขนนก มีปลายเส้นถึง 10 คู่ กลุ่มสปอร์จะอยู่ใกล้และยาวตลอดความยาวของเส้นใบส่วนปลาย ส่วนก้านใบยาวประมาณ 70 เซนติเมตร

### คุณค่าทางโภชนาการของผักกูด ต่อ 100 กรัม

**สมุนไพรผักกูด** ในส่วนที่รับประทานได้ จะให้พลังงาน 19 กิโลแคลอรี เส้นใยอาหาร 1.4 กรัม ธาตุแคลเซียม 5 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 36.3 มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินบี 3 ค่อนข้างสูง

## สรรพคุณของผักกูด

1. ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ (ใบ)
2. ผักกูดอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและเบตาแคโรทีน การรับประทานผักกูดร่วมกับเนื้อสัตว์จะช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และยังช่วยบำรุงร่างกายอีกด้วย (ใบ)
3. ใบผักกูดนำมาต้มเป็นน้ำดื่ม ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน (ใบ)
4. ผักกูดเป็นผักที่มีคุณสมบัติช่วยดับร้อน ทำให้ร่างกายปรับสภาพอุณหภูมิให้เข้ากับฤดูได้
5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด (ใบ)
6. ช่วยบำรุงโลหิต เนื่องจากผักกูดเป็นผักที่มีธาตุเหล็กมากที่สุดเป็นอันดับ 1 (ใบ)
7. ช่วยแก้โรคโลหิตจาง (ใบ)
8. ช่วยบำรุงสายตา (ใบ)
9. ช่วยลดความดันโลหิตสูง (ใบ)
10. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้ (ใบ)
11. ผักกูดเป็นผักที่มีเส้นใยอาหารสูงมาก จึงช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างดี (ใบ)
12. ช่วยขับปัสสาวะ (ใบ)
13. ช่วยแก้พิษอักเสบ (ใบ)

## ประโยชน์ของผักกูด

- **ผักกูด** เป็นผักที่มีรสจัดอมหวานและกรอบ ยอดอ่อนและใบอ่อนนิยมนำมาบริโภค โดยนำมาปรุงเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย ด้วยการนำมายำ ผัด ทำเป็นแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม แกงแครงร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ ต้มกะทิ ฯลฯ ส่วนเมนูผักกูดก็เช่น **ยำผักกูด** ผักกูดผัดน้ำมันหอย แกงจืดผักกูดหมูสับ ไข่เจียวผักกูด ผัดกับไข่หรือแหนม นำมาแกงกับปลาน้ำจืด ทำเป็นแกงกะทิกับปลาอย่าง หรือนำมาราดด้วยน้ำกะทิรับประทานร่วมกับน้ำพริกหรือแกงรสจืด ส่วนชาวอีสานจะรับประทานยอดสดร่วมกับลาบ ก้อย ยำ ส้มตำ ปลาป่น หรือจะนำไปดัดแปลงเป็นเมนูอื่น ๆ ก็ทำได้ไม่ยาก นอกจากนี้ยังนิยมนำมาใช้ลวกหรือต้มให้สุกจิ้มกินกับน้ำพริก ใช้เป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกถั่ว หรือน้ำพริกต่าง ๆ แต่จะไม่นิยมนำมารับประทานแบบสด ๆ เพราะจะมียางเป็นเมือกอยู่ที่ก้าน โดยในช่วงหน้าแล้งผักกูดจะมีรสชาติอร่อยกว่าฤดูอื่น ๆ
- ในปัจจุบันมีการเก็บผักกูดไว้ขายส่งไปญี่ปุ่น โดยชาวญี่ปุ่นจำหน่ายผักกูดไปดองกับเกลือไว้รับประทาน หรือที่เรียกว่า "วาราบิ"
- **ต้นผักกูด** สามารถใช้เป็นดัชนีเพื่อชี้วัดความสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อมได้ ถ้าหากบริเวณไหนมีอากาศไม่

ดี หรือดินไม่บริสุทธิ์ หรือมีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่เจริญหรือแตกต้นในบริเวณนั้น เพราะผักกูดจะขึ้นเฉพาะในพื้นที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ดินสมบูรณ์และไม่มีสารเคมีเจือปน

**ข้อควรระวัง :** ไม่ควรรับประทานผักกูดแบบดิบๆ หรือแบบสดๆ เนื่องจากผักกูดมีสารออกซาเลตในปริมาณที่สูง อาจทำให้ไตอักเสบและทำให้เป็นนิ่วได้ จึงควรนำไปต้มหรือปรุงให้สุกก่อนการนำมารับประทาน

คำสำคัญ : ผักกูด

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1688&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1688&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology