

## เรื่อง ผักแว่น



### รายละเอียด

ผักแว่น ชื่อสามัญ Water clover, Water fern, Pepperwort

ผักแว่น ชื่อวิทยาศาสตร์ *Marsilea crenata* C. Presl จัดอยู่ในวงศ์ [MARSILEACEAE](#)

สมุนไพรผักแว่น มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักล้นปี (ภาคใต้), หนูเต่าะ (กระเหรี่ยง-ภาคเหนือ), ผักแว่น (ภาคกลาง, ภาคเหนือ, ภาคอีสาน), ผักกำแหวน เป็นต้น

หมายเหตุ : ผักแว่นเป็นพืชคนละชนิดกับ "ส้มกบ" เพียงแต่มีชื่อเรียกเหมือนกันว่า "ผักแว่น" อีกทั้งยังมีลักษณะคล้ายกัน จึงอาจทำให้จำสับสนได้

### ลักษณะของผักแว่น

- **ต้นผักแว่น** จัดเป็นไม้ล้มลุกจำพวกเฟิร์น มีลำต้นสูงได้ถึง 20 เซนติเมตร เจริญเติบโตในน้ำตื้น ๆ มีลำต้นเป็นเหง้าเรียวยาวทอดเกาะเลื้อย และแตกกิ่งก้านไม่เป็นระเบียบ มีขนสีน้ำตาลอ่อน ๆ ขึ้นปกคลุมและใบอยู่เหนือน้ำ โดยต้นอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเป็นสีน้ำตาล ส่วนของรากสามารถเกาะติดและเจริญอยู่ได้ทั้งบนพื้นดินหรือเจริญอยู่ในน้ำก็ได้ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เถา ไหล สปอร์ โดยผักแว่นมีเขตกระจายพันธุ์ทั่วไปในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไปจนถึงประเทศญี่ปุ่น สามารถพบได้ทั่วไปตามหนองน้ำที่ชื้นแฉะหรือตามทุ่งนาในช่วงฤดูฝน
- **ใบผักแว่น** ใบเป็นใบประกอบแบบพัด โดยมีใบย่อย 4 ใบคล้ายกังหัน ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือเป็นรูปรีหรือเป็นไข่กลับ แต่ละใบย่อยมีขนาดเท่ากัน ออกจากตรงกลางจากตำแหน่งเดียวกันเป็นลักษณะกลม โดยขนาดของใบย่อยจะมีความกว้างประมาณ 0.6-1.5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 0.8-1.8 เซนติเมตร โคนใบสอบ ส่วนขอบใบเรียบหรือหยักเล็กน้อย แผ่นใบมีลักษณะเรียบและไม่มีขน ใบย่อยจะไม่มีก้าน ส่วนก้านใบจะมีความยาวประมาณ 4.5-15 เซนติเมตร ใบมีสปอร์โรคาร์ป (Sporocarps) ออกที่โคนก้านใบเป็นก้อนแข็ง ๆ ออกเดี่ยว ๆ หรือออกหลายอัน มีสีดำ ก้านยาวประมาณ 0.5 เซนติเมตร ลักษณะของสปอร์โรคาร์ปรูปขอบขนานยาวประมาณ 4 มิลลิเมตร บนก้านชูสั้นๆ โดยจะออกที่โคนก้านใบ ขณะที่อ่อนอยู่เป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเป็นสีน้ำตาลเข้มหรือดำและร่วงได้ง่าย และภายในจะมีสปอร์จำนวนมาก
- **ดอกผักแว่น** ดอกเป็นดอกเดี่ยวมีสีเหลือง ส่วนข้อมูลจากวิกิพีเดียระบุว่า ดอกมีกลีบเป็นสีม่วง มีขนาดเล็ก ออกตามซอกใบ มีผลแห้งและแตกได้ (จุดนี้ผู้เขียนเข้าใจว่าข้อมูลนี้น่าจะเป็นดอกของบัวบกเสียมากกว่า ซึ่งอาจเกิดความสับสนในการลงข้อมูล เพราะบัวบกก็มีชื่ออื่นที่เรียกว่า "ผักแว่น" เช่นกัน และผู้เขียนเข้าใจว่าผักแว่นในบทความนี้น่าจะไม่มีดอก หรือผมไม่เคยเห็นก็ไม่ทราบได้)

## สรรพคุณของผักแว่น

1. ผักแว่นมีธาตุเหล็กสูง จึงช่วยในการเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง (ต้น)
2. ผักแว่นช่วยลดไข้ (น้ำที่ได้จากการนำใบสดมาต้ม)
3. ช่วยดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ (ต้น)
4. ทั้งต้นใช้ผสมกับใบรูปฤาษี ทูบพอแตก ใช้แช่น้ำที่มีหอยขมเป็น ๆ อยู่ ประมาณ 2-3 นาที นำมาต้มเป็นยาแก้ไข้ และอาการผดผื่นได้ (ทั้งต้น)
5. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ (ต้น)
6. ผักแว่นมีรสจืดและมัน ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย ระวังอาการร้อนใน แก้อ่อนใน แก้อาการกระหาย

- น้ำ (น้ำที่ได้จากการนำใบสดมาต้ม, ต้ม)
7. ช่วยบำรุงสายตา รักษาโรคตาอักเสบ รักษาต่อกระจก ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน (ใบ, ต้ม)
  8. น้ำที่ได้จากการนำใบผักแว่นมาต้มช่วยสมานแผลในปากและลำคอได้ (ใบ, ต้ม)
  9. ช่วยรักษาโรคปากเปื่อย ปากเหม็น (น้ำที่ได้จากการนำใบสดมาต้ม)
  10. ทั้งต้นใช้ต้มน้ำดื่ม ช่วยแก้เจ็บคอ อากาศเสียงแหบ (ใบ, ทั้งต้น)
  11. ช่วยแก้อาการท้องเสีย (น้ำที่ได้จากการนำใบสดมาต้ม)
  12. เนื่องจากมีเส้นใยอาหารมากจึงช่วยป้องกันและแก้อาการท้องผูกได้ (ต้น)
  13. ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำที่ได้จากการนำใบสดมาต้ม)
  14. ช่วยแก้ดีพิการ (ต้น)
  15. ใบสดใช้เป็นยาภายนอก ช่วยรักษาแผลเปื่อย แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ช่วยในการสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ และช่วยระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดหนอง และช่วยลดการอักเสบ ด้วยการใช้ใบสดประมาณ 1 กำมือ นำมาล้างให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำนำมาใช้ทาบริเวณแผล (ใบ)
  16. มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อราอันเป็นสาเหตุของโรคกลาก (ไม่ระบุว่าเป็นส่วนไหน แต่เข้าใจว่าเป็นใบ)
  17. ช่วยรักษาโรคเกาต์ (ต้น)
  18. ปัจจุบันมีการนำไปพัฒนาเป็นยาชนิดครีมที่นำมาใช้ทาเพื่อรักษาแผลอักเสบหลังการผ่าตัด (ไม่ระบุส่วนที่ใช้ แต่เข้าใจว่าเป็นใบ)

## ประโยชน์ของผักแว่น

- ใบอ่อน ยอดอ่อน และก้านใบใช้รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำ ชุปหน่อไม้ ใช้เป็นเครื่องเคียงกับอาหารชนิดต่าง ๆ หรือนำใบใช้ประกอบอาหาร เช่น ทำแกงจืด แกงอ่อม เจียวไข่ เป็นต้น<sup>[1],[2],[3],[8]</sup> และเมื่อนำมาต้มจะมีลักษณะอ่อนนุ่มทำให้รับประทานได้ง่าย จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ
- ในประเทศอินโดนีเซีย ในเมืองสุราบายา นิยมใช้ผักแว่นนำมาเสิร์ฟร่วมกับมันเทศและเพเซล (Pacel) หรือซอสเผ็ดที่ผลิตจากถั่วลิสง

## คำแนะนำในการรับประทานผักแว่น

- สำหรับผู้เป็นมะเร็งไม่ควรรับประทาน (ข้อมูลไม่ได้ระบุเหตุผลไว้ว่าเพราะอะไรถึงไม่ควรรับประทาน)

- ตามตำนานหรือพิธีกรรมทางศาสนาของชาวเหนือมีความเชื่อว่า หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานผักแว่น เนื่องจากผักแว่นมีลักษณะของลำต้นเป็นเครือ โดยเชื่อว่าเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้ไปพันคอของเด็กทารกในท้องได้ ทำให้คลอดยาก หรือมีอาการปวดท้องก่อนคลอดนาน เปรียบเหมือนว่ารากผักแว่นยึดติดกับโคลนอยู่

คำสำคัญ : ผักแว่น

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1716&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1716&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology