

## เรื่อง ผักเสี้ยน



### รายละเอียด

ผักเสี้ยน ชื่อสามัญ Wild spider flower, Spider weed, Spider Flower

ผักเสี้ยน ชื่อวิทยาศาสตร์ Cleome gynandra L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Gynandropsis pentaphylla (L.) DC.) จัดอยู่ในวงศ์ [CLEOMACEAE](#)

สมุนไพรผักเสี้ยน มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักเสี้ยนขาว ผักเสี้ยนไทย ผักเสี้ยนบ้าน ผักเสี้ยนตัวผู้ (ภาคกลาง), ส้มเสี้ยน ผักส้มเสี้ยน (ภาคเหนือ) เป็นต้น

วงศ์ผักเสี้ยน มีอยู่ด้วยกันประมาณ 20 สกุล และมีมากกว่า 300 ชนิด ในประเทศไทยจะมีอยู่ด้วยกัน 5 ชนิด ได้แก่ ผักเสี้ยน (Cleome gynandra L.), ผักเสี้ยนผี (Cleome viscosa L.), ผักเสี้ยนขน (Cleome rutidosperma DC.), ผักเสี้ยนป่า (Cleome chelidonii L.f.), และผักเสี้ยนฝรั่ง (Cleome houtteana Schltld. ชื่อพ้อง Cleome hassleriana Chodat) ซึ่งทั้งหมดจะจัดอยู่ในวงศ์ CLEOMACEAE แต่ผักเสี้ยนที่สามารถพบเห็นได้บ่อย ๆ จะมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด นั่นก็คือ ผักเสี้ยนขาว (ผักเสี้ยนตัวผู้) และผักเสี้ยนผี (ผักเสี้ยนตัวเมีย)

## ลักษณะของผักเสี้ยน

- **ต้นผักเสี้ยน** จัดเป็นไม้ล้มลุก มีความสูงประมาณ 30-15 เซนติเมตร ส่วนต่าง ๆ ของต้นมีขนปกคลุม ส่วนรากเป็นรากแก้ว และรากแขนงจำนวนมาก ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด<sup>[2]</sup> โดยมีถิ่นกำเนิดและมีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ทั่วไปในทวีปเอเชีย (รวมทั้งไทย) และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทย **แหล่งที่พบผักเสี้ยน** มักพบขึ้นเป็นวัชพืชตามท้องไร่ปลายนา ที่รกร้างว่างเปล่าทั่วไป และริมลำธาร
- **ใบผักเสี้ยน** มีใบเป็นใบประกอบ มี 3-5 ใบย่อย ก้านใบมีความยาวประมาณ 3-8 เซนติเมตร ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่กลับหรือรูปใบหอกกลับ ยาวประมาณ 2.5-5 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนเรียวสอบ ส่วนขอบใบเป็นจักฟันเลื่อยละเอียด และมีใบประดับจำนวนมาก ใบย่อยมี 3 ใบ ยาวประมาณ 0.5-2.5 เซนติเมตร ก้านสั้น
- **ดอกผักเสี้ยน** ออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ยาวประมาณ 5-2 เซนติเมตร ขยายอีกในช่อผล มีดอกจำนวนมาก ส่วนก้านดอกยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร กลีบเลี้ยงดอกมี 4 กลีบ ลักษณะเป็นรูปใบหอก ยาวได้ประมาณ 7 มิลลิเมตร มีเกสรตัวผู้ 6 อันติดบนก้านชูเกสรรวมที่ยาวประมาณ 0.8-2.3 เซนติเมตร ก้านมีเกสรสีม่วง ยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร อับเรณูมีสีเขียวยาวน้ำตาล ลักษณะเป็นรูปขอบขนาน ยาวประมาณ 1-3 มิลลิเมตร ก้านรังไข่สั้น ยาวประมาณ 1-2 มิลลิเมตร ยืนยาว 1-1.4 เซนติเมตร ในผล รังไข่เป็นรูปทรงกระบอกสั้นๆ ยาวประมาณ 2-3 มิลลิเมตร ก้านเกสรตัวเมียสั้น ยอดเกสรเป็นตุ่มและติดทน
- **ผลผักเสี้ยน** ผลมีลักษณะเป็นฝักยาวคล้ายถั่วเขียว ฝักมีสีเขียวเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน ฝักยาวประมาณ 4-9.5 เซนติเมตร ด้านในฝักมีเมล็ดจำนวนมาก
- **เมล็ดผักเสี้ยน** เมล็ดมีสีน้ำตาลแดงปนสีดำ ผิวเมล็ดมีรอยย่น ยาวประมาณ 1.5 มิลลิเมตร

**สมุนไพรผักเสี้ยน** ส่วนที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้แก่ ต้น ดอก ใบ เมล็ด และราก แต่ปกติทั่วไปแล้วจะไม่ค่อยใช้ผักเสี้ยนมาเป็นยาสมุนไพรมากนัก แต่จะนิยมนำมาดองกินมากกว่า ส่วนผักเสี้ยนชนิดที่นิยมนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรนั้น จะใช้ผักเสี้ยนฝีมามากกว่า แต่บางครั้งก็ใช้ทั้งสองอย่าง

## สรรพคุณของผักเสี้ยน

1. **สรรพคุณผักเสี้ยน** ช่วยบำรุงเลือดลม บำรุงร่างกายและให้พลังงาน (ผักเสี้ยนดอง)
2. ผักเสี้ยนมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านมะเร็ง มีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อ (ผักเสี้ยนดอง)
3. รากผักเสี้ยนใช้ดื่มรับประทานเป็นยาแก้ไข้ (ราก) ทั้งต้นช่วยแก้ไข้ตรีโทษ (ทั้งต้น)
4. ผักเสี้ยนช่วยแก้อาการปวดหู (ใบ)

5. รากใช้ต้มรับประทานเป็นยารักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน (ราก)
6. เมล็ดผักเสี้ยนช่วยขับเสมหะ (เมล็ด) ส่วนใบช่วยบำรุงเสมหะให้เป็นปกติ (ใบ)
7. รากผักเสี้ยนช่วยแก้ลมอันเป็นพิษ (ราก)
8. ทั้งต้น (ใบ ดอก ต้น เมล็ด ราก) มีรสร้อน ช่วยแก้อาการปวดท้อง ลงท้อง (ทั้งต้น)
9. เมล็ดผักเสี้ยนช่วยขับพยาธิไส้เดือน (เมล็ด)
10. ช่วยแก้ปัสสาวะพิการ (ใบ)
11. ช่วยแก้เริม (ใบ)
12. ทั้งต้น นำมาต้มหรือดองรับประทาน มีสรรพคุณช่วยขับระดูของสตรี (ทั้งต้น)
13. ช่วยแก้ประจำเดือนเสียของสตรี (ทั้งต้น) ดอกช่วยแก้เลือดสตรีอันอยู่ในเรือนไฟ (ดอก)
14. ใบผักเสี้ยนช่วยแก้งูสวัดได้ (ใบ)
15. ทั้งต้นหรือใบใช้ตำพอกรักษาฝี แก้พิษฝี และบรรเทาอาการระคายเคือง (ใบ, ทั้งต้น)
16. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย แมงป่องกัด หรืองูกัด (ทั้งต้น) แต่ไม่ควรพอกนานเพราะจะทำให้ผิวไหม้ได้
17. ทั้งต้นนำมาตำแล้วพอก ช่วยให้เลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนัง และช่วยแก้อาการปวดเมื่อยได้ (ทั้งต้น)
18. ใบนำมาตำหรือทา ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย (ใบ)
19. ต้นและใบใช้ตำ นำมาพอกแก้อาการอักเสบ ช้ำบวมได้ (ใบ, ต้น)
20. ทั้งต้นใช้ปรุงเป็นยาแก้อาการเจ็บหลังได้ (ทั้งต้น)
21. ต้นและใบนำมาตำ ใช้พอกฝีให้แตกและไม่เป็นหนองได้ (ใบ, ต้น)
22. ทั้งต้นใช้ปรุงเป็นยาแก้อาการเมาเหล้า เมาสุรา (ทั้งต้น)

## ประโยชน์ของผักเสี้ยน

1. นิยมใช้ทำเป็นผักดองไว้รับประทาน สำหรับวิธีการทำผักเสี้ยนดองก็คือให้นำผักเสี้ยนมาหั่นให้มีขนาดพอเหมาะ แล้วนำไปตากแดดพอดำ เพื่อกำจัดกลิ่นเหม็นเขียว หลังจากนั้นให้นำข้าวเย็นสุก 1 กำมือต่อผักเสี้ยน 5 ถ้วยแกง นำมาชยำกับเกลือให้มีรสเค็มเล็กน้อย เมื่อเสร็จให้นำผักเสี้ยนที่เตรียมไว้ใส่ลงไป แล้วเติมน้ำตาลโตนด 5 ช้อนแกง คลุกเคล้าจนเข้ากัน และปิดฝาภาชนะตั้งทิ้งไว้ประมาณ 3-4 คืน ผักที่ดองจะมีรสเปรี้ยว สามารถนำมารับประทานเป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริก หรือนำไปแกงใส่กระดูกหมู แกงส้มกุ้งหรือปลา เป็นต้น
2. นอกจากนี้ยังนำมาต้มหรือลวกให้สุก เพื่อช่วยลดความขมและกลิ่นเหม็น โดยนำไปเป็นผักจิ้มได้เช่นเดียวกับผักเสี้ยนดอง แต่ไม่เป็นที่นิยมนัก

3. ผักเสี้ยนดองเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีขาดสารอาหาร เช่น การขาดวิตามินเอ หรือเป็นโรคโลหิตจาง มีปัญหาเรื่องระบบลำไส้ เพราะนอกจากจะมีเส้นใยอาหารสูงแล้ว ยังสามารถช่วยขจัดสิ่งตกค้างที่อยู่ในลำไส้ได้อีกด้วย
4. ในอินเดียมีการใช้เมล็ดผักเสี้ยนฝึนำมาสกัดทำเป็นยาฆ่าแมลง
5. ในแอฟริกามีการใช้ยอดและใบอ่อนผักเสี้ยน นำมาใช้ปรุงรสและแต่งกลิ่นซอส
6. ในอินโดนีเซียใช้เมล็ดเป็นอาหาร
7. ในอินโดนีเซียนำผักเสี้ยนมาเป็นอาหารสัตว์สำหรับเลี้ยงสัตว์

### คำแนะนำในการรับประทานผักเสี้ยน

- สตรีห้ามรับประทานในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ระดูพิการ มีระดูขาวมากผิดปกติและมีกลิ่นเหม็นมาก ไม่ดีต่อมดลูก และสำหรับสตรีแม่ลูกอ่อนควรระวังให้มาก เพราะอาจจะเป็นนมได้
- ผักเสี้ยนสดจะมีสารไฮโดรไซนาไนต์ (Hydrocyanide) ซึ่งมีพิษต่อประสาทส่วนกลาง สารนี้จะสลายไปก็ต่อเมื่อนำไปต้มหรือดองก่อนการนำมารับประทาน

คำสำคัญ : ผักเสี้ยน

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1718&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1718&code_db=610010&code_type=01)