

## เรื่อง ผักหนาม



### รายละเอียด

ผักหนาม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lasia spinosa* (L.) Thwaites จัดอยู่ในวงศ์บอน ([ARACEAE](#))

สมุนไพรผักหนาม มีชื่อเรียกอื่นว่า กะลี (มลายู, นราธิวาส), บอนหนาม (ไทลื้อ, ขมุ), ฆะตุโปล ฆะอะตุค (กะเหรี่ยงเชียงใหม่), ต่อกแงล่อ (ปะหล่อง), บอนยืม (เมี่ยน), ปะหนาม (ลัวะ), หลั่นฉื่อโก จุยหลักทำ (จีนแต้จิ๋ว) เป็นต้น

### ลักษณะของผักหนาม

- **ต้นผักหนาม** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุก มีอายุหลายปี ลำต้นมีลักษณะเป็นเหง้าแข็งอยู่ใต้ดินทอดเลื้อย ทอดขนานกับพื้นดิน ตั้งตรงและโค้งลงเล็กน้อย ชูยอดขึ้น ลำต้นมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4-5 เซนติเมตร และยาวได้ประมาณ 75 เซนติเมตร ตามลำต้นมีหนามแหลม ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด มีเขตการกระจายพันธุ์ในอินเดีย ทางตอนใต้ของประเทศจีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ถึงอินโดนีเซีย ในประเทศพบได้ตามแหล่งธรรมชาติทั่วทุกภาค ชอบดินร่วน ความชื้นมาก และแสงแดดแบบเต็มวัน มักขึ้น

ในที่ชื้นแฉะมีน้ำขัง เช่น ตามริมน้ำ ริมคู คลอง หนอง บึง ตามร่องน้ำในสวน หรือบริเวณดินโคลนที่มีน้ำขัง

- **ใบผักหนาม** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปหัวใจรูปสามเหลี่ยมหรือรูปโล่ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบและหยักเว้าลึกเป็น 9 พู รอยเว้ามักลึกเกือบถึงเส้นกลางใบ ใบมีขนาดกว้างมากกว่า 25 เซนติเมตร และยาวประมาณ 30-40 เซนติเมตร มีหนามแหลมตามเส้นใบด้านล่างและตามก้านใบ ใบอ่อนมีขนเป็นแท่งกลม ก้านใบมีลักษณะเป็นรูปทรงกระบอกยาวและแข็ง โดยมีความยาวประมาณ 40-120 เซนติเมตร
- **ดอกผักหนาม** ออกดอกเป็นช่อเชิงลด ลักษณะเป็นรูปทรงกระบอก เป็นแท่งยาวขนานเท่ากับใบ ประมาณ 4 เซนติเมตร แท่งออกมาจากกาบใบ ก้านช่อดอกมีหนามและยาวได้ถึง 75 เซนติเมตร มีดอกย่อยอัดกันแน่นเป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ ใบประดับเป็นกาบสีน้ำตาลแกมเขียวถึงสีม่วง กาบหุ้มม้วนบิดเป็นเกลียวตามความยาวของกาบ มีความยาวได้ถึง 55 เซนติเมตร ดอกเป็นช่อดอกแบบแท่ง Spadix ช่อดอกเป็นสีน้ำตาล ดอกเพศผู้จะมีจำนวนมากและอยู่ตอนบน ส่วนดอกเพศเมียจะมีจำนวนน้อยกว่าและอยู่ตอนล่าง จะออกดอกในช่วงประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายน
- **ผลผักหนาม** ผลมีลักษณะเรียงชิดกันแน่นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เป็นผลสด หนา และเหนียว ผลอ่อนเป็นสีเขียวมีเนื้อนุ่ม เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแกมแดง จะเป็นผลในช่วงประมาณเดือนมิถุนายนถึงเดือนสิงหาคม

## สรรพคุณของผักหนาม

- ตำรายาไทยจะใช้ทั้งต้นเป็นยาแก้บิดสภาวะพิการ ส่วนในอินเดียจะใช้ทั้งต้นเป็นยาแก้ปวดท้อง ปวดตามข้อ และโรคผดผกิดเกี่ยวกับลำไส้ ใช้น้ำคั้นจากต้นเป็นยาแก้ริดสีดวงทวาร และใช้ลำต้นและผลเป็นยาแก้อาการผดผกิดเกี่ยวกับคอ
- ชาวไทใหญ่จะใช้ทั้งต้นรวมกับไม้เปาและไม้จะลาย นำไปต้มอาบและดื่มเป็นยาบำรุงกำลัง แก้อาการปวดเมื่อย
- ลำต้นผักหนาม มีรสเผ็ดขม ใช้เป็นยาแก้ไอ แก้กระหายน้ำ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเหลืองหรือแดง ผิวหนังเนาเปื่อยเป็นหนอง ใช้ต้มเอาน้ำอาบแก้อาการคันเนื่องจากพิษหัด เหือด ใช้ออกผื่น สุกใสดำแดง ทำให้ผื่นหายเร็ว และใช้เป็นยาถอนพิษ บ้างใช้ลำต้นแห้งทำเป็นยารักษาโรคผิวหนัง
- ตำรับยาแก้ผิวหนังเนาเปื่อยเรื้อรัง ทำเนาเปื่อย หรือศีรษะเนาเปื่อยเป็นแผลเรื้อรัง ให้ใช้ลำต้นผักหนามนำต้มเอาน้ำชะล้างหรือบดให้เป็นผงแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็น

- เหง้าใช้เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ใช้ต้มกับน้ำอาบแก้คันเนื่องจากพิษหัด เหือด สุกใส ดำแดง และโรคผิวหนัง บ้างใช้เหง้าฝนกับน้ำกินเป็นยาถ่ายพยาธิ (เหง้า)
- รากใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้เจ็บคอ ส่วนอีกข้อมูลระบุให้ใช้รากต้มกับน้ำให้เด็กแรกเกิดอาบ แก้อาการเจ็บคอ
- รากและใบมีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ
- ใบผักหนามใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง แก้ไอ ส่วนในศรีลังกาจะใช้ใบเป็นยาแก้ปวดท้องและอาการปวดอื่น ๆ ใช้ก้านใบบดให้ละเอียดแล้วนำไปให้โคกระบือกินครั้งละน้อย ๆ เป็นยาแก้อาการผิดปกติเกี่ยวกับคอ

ขนาดและวิธีใช้ : การเก็บยาให้เก็บลำต้นในช่วงฤดูร้อนและล้างให้สะอาด แล้วนำไปตากแห้งหรือหั่นเป็นแผ่นตากแห้งเก็บไว้ใช้ (ลักษณะยาที่ดีจะรสเผ็ดชา ต้นที่เก็บจะต้องมีลักษณะเป็นแท่งทรงกระบอก เปลือกสีน้ำตาลเทา มีข้อเป็นปุ่ม ขรุขระมีหนามแข็ง แต่ละข้อห่างกันประมาณ 6-7 เซนติเมตร มีรากฝอยขดม้วนเข้าไปที่โคนก้านใบ เนื้อในเป็นสีเทาหรือสีชมพู มีแป้งมาก และมีจุดสีน้ำตาลเล็ก ๆ อยู่ทั่วไป) โดยให้ใช้ลำต้นแห้งประมาณ 10-15 ต้มกับน้ำกิน ส่วนการใช้ภายนอกให้นำไปต้มเอาน้ำชะล้างหรืออบเป็นผงทาบริเวณที่เป็น

## ประโยชน์ของผักหนาม

- ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อนผักหนามมีรสจืด (ถ้านำไปต้มจะมีรสเปรี้ยว) สามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ โดยนำมาลวกหรือต้มกับกะทิ หรือใช้ทำผักดองแก้มแกงไตปลาและขนมจีน รับประทานร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปผัดปรุงเป็นแกง อย่างแกงส้ม แกงไตปลา เป็นต้น โดยคุณค่าทางโภชนาการของผักหนามใน 100 กรัม จะประกอบไปด้วย พลังงาน 18 แคลอรี, โปรตีน 2.1 กรัม, ไขมัน 0.2 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 2.0 กรัม, โยอาหาร 0.8 กรัม, เถ้า 0.8 กรัม, วิตามินเอ 6,383 หน่วยสากล, วิตามินบี 1 0.92 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.04 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 0.91 มิลลิกรัม, วิตามินซี 23 มิลลิกรัม, แคลเซียม 14 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 0.9 มิลลิกรัม และฟอสฟอรัส 11 มิลลิกรัม
- ก้านใบอ่อนใช้ต้มกินกับน้ำพริก
- ในอินเดียจะใช้ผลผักหนามปรุงเป็นอาหาร
- ลำต้นนำมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใช้ผสมในข้าวสาร แล้วนำไปหุง จะช่วยเพิ่มปริมาณ
- ก้านและใบใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงโคกระบือ (นำมาตำกับเกลือให้โคกระบือกิน) ทำให้อ้วนท้วนสมบูรณ์ เพราะผักหนามมีฮอร์โมนบางชนิดและสารบางตัวที่มีฤทธิ์ในการต้านเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งจะช่วยในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรคได้อีกทางหนึ่ง
- นักวิจัยจากคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้มีการทดลองนำผักหนาม โดยใช้ส่วนของก้านแก่และใบแก่ (ปริมาณร้อยละ 0.5) มาบดผสมลงไปในการเลี้ยงไก่ เมื่อเปรียบเทียบผลกับการใช้อาหาร

สัตว์ที่มีการผสมยาปฏิชีวนะ ผลการทดลองพบว่า ไก่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โดยที่ปริมาณอาหารที่กิน อัตราการเพิ่มน้ำหนัก และอื่น ๆ ไม่แตกต่างกับการใช้ยาปฏิชีวนะ ยกเว้นต้นทุนด้านค่าอาหาร (เมื่อคิดต่อการเพิ่มน้ำหนักตัวไก่แล้ว การใช้ผักหนามมีต้นทุนต่ำกว่าการใช้ยาปฏิชีวนะ) แต่เมื่อเพิ่มปริมาณเป็นร้อยละ 1.5 โดยใช้ลำต้นและรากผักหนามแทน จะเห็นได้ชัดว่า ผักหนามให้ผลดีกว่ายาปฏิชีวนะ เพราะน้ำหนักตัวของไก่เพิ่มขึ้นมากกว่าไก่ที่เลี้ยงด้วยอาหารที่ผสมยาปฏิชีวนะเกือบ 20% และมีการกินอาหารได้มากกว่า แต่ต้นทุนค่าอาหารก็ยังต่ำกว่าการใช้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งเหมาะกับอุตสาหกรรมการเลี้ยงไก่เป็นอย่างมาก

ข้อควรระวัง : ใบ ก้านใบ และต้นผักหนามมีสารไซยาโนเจนิกไกลโคไซด์ (Cyanogenic Glycosides) ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นไซยาไนด์ (สารพิษชนิดหนึ่ง) ได้ โดยเป็นสารพิษที่ออกฤทธิ์ต่อระบบการไหลเวียนของเลือด เมื่อได้รับพิษหรือรับประทานเข้าไปดิบ ๆ จะทำให้อาเจียน กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน กล้ามเนื้ออ่อนแรง กล้ามเนื้อกระตุก หายใจลำบาก มึนงง ไม่รู้ตัว ชักก่อนจะหมดสติ มีอาการขาดออกซิเจน ตัวเขียว ถ้าได้รับมากจะทำให้โคม่าภายใน 10-15 นาที และเสียชีวิตได้ เมื่อได้รับพิษจะต้องทำให้อาเจียนออกมา แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการล้างท้อง ดังนั้นก่อนนำมารับประทานจะต้องนำไปทำให้สุกหรือดองเปรี้ยวเพื่อกำจัดพิษไซยาไนด์เสียก่อน

คำสำคัญ : ผักหนาม

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1724&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1724&code_db=610010&code_type=01)