

## เรื่อง ผักหวานบ้าน



### รายละเอียด

#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

**ลำต้น** ผักหวานป่า เป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดกลาง มีลำต้นสูงประมาณ 5-10 เมตร หรือโตเต็มที่อาจสูงได้มากถึง 15 เมตร แต่ที่พบทั่วไปในแปลงปลูกจะเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก เพราะมีการตัดยอด และตัดแต่งกิ่ง โดยลำต้นเป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นแตกกิ่งมาก เปลือกลำต้นมีสีน้ำตาลอมเทา ผิวลำต้นขรุขระ

**ใบ** ผักหวานป่าเป็นพืชใบเลี้ยงคู่ แตกใบออกเป็นใบเดี่ยวๆ เรียงสลับกันบริเวณปลายกิ่ง มีก้านใบสั้น ใบมีรูปไข่ค่อนข้างรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม แผ่นใบ และขอบใบเรียบ ใบอ่อนหรือยอดอ่อนมีสีเขียวอ่อน ใบแก่มีสีเขียวเข้ม และเป็นมัน แผ่นใบบาง ค่อนข้างกรอบ ขนาดใบกว้างประมาณ 2.5-5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 5-12 เซนติเมตร

**ดอก** ดอกผักหวานป่าออกดอกเป็นช่อบริเวณกิ่ง และลำต้น ก้านช่อดอกยาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร ช่อดอกประกอบด้วยดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมาก ดอกย่อยมีลักษณะทรงกลม สีเขียวอ่อน ประกอบด้วยดอกตัวผู้ที่ไม่มีก้านดอก 3-5 ดอก ส่วนดอกตัวเมียมีก้านดอกยาวประมาณ 3-8 มิลลิเมตร มักพบเป็นดอกเดี่ยว หรืออาจพบเป็นกลุ่ม 3-5 ดอก

**ผล และเมล็ด** ผลของผักหวานป่ามีลักษณะกลมเกือบเป็นรูปไข่ ขนาดผล 1.5-2 เซนติเมตร ยาว 2.2-4 เซนติเมตร เปลือกผลเรียบ และบาง เนื้อผลค่อนข้างหนา และฉ่ำน้ำ ผลอ่อนมีสีเขียว และมีนวลเคลือบ เมื่อสุกมีสีเหลือง และสุกจัดจนร่วงจะมีสีเหลืองเข้ม ภายในมีเมล็ด 1 เมล็ด

## ประโยชน์ของผักหวานป่า

- ผักหวานสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงเลียง แกงจืด แกงส้ม เป็นต้น
  - นิยมนำผักหวานมาเป็นแก้มอาหารรสจัดจำพวก ส้มตำและลาบ หรือจิ้มกับแจ่วและน้ำพริกได้ทุกชนิด
  - ประโยชน์ของผักหวานป่า คนโบราณนิยมนำมาทำยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคได้หลายชนิด
  - มีโปรตีน วิตามินซีและใยอาหารสูง ช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟันและช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี
  - รากผักหวานป่า สามารถนำมาต้มเพื่อแก้อาการปวดมดลูกและแก้ตีเฟิกการ
  - แก่นต้นผักหวานสามารถนำมาต้มรับประทานแก้อาการปวดตามข้อ
  - แก้วร้อนในกระหายน้ำ ทำให้รู้สึกชุ่มชื้นขึ้น
  - ผักหวานอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี และสารประกอบฟีนอลิก
  - ช่วยลดอาการไข้ ทำให้ไข้หายเร็วขึ้น
  - ประโยชน์ของผักหวานป่า นำมาทำชาผักหวานป่า ต้มแก้วร้อนในและต้านอนุมูลอิสระ
  - ผักหวานป่ามีประโยชน์แก้อาการกระสับกระส่าย
  - ผักหวานป่ามีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง มีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
  - นิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของยาแผนไทยเพื่อแก้ธาตุไฟ
  - ประโยชน์ของผักหวานป่าช่วยเพิ่มน้ำนมแม่หลังการคลอดบุตรได้ โดยนำมาต้มรวมกับต้นนมสาว
  - ใบและรากสามารถนำมาตำเพื่อรักษาแผลได้ ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
- พืชสมุนไพรชนิดนี้ปลูกได้ทั่วไปเพราะเป็นพืชสมุนไพรครัวเรือน

ภาพโดย : <http://www.google.com>

คำสำคัญ : สมุนไพร

ที่มา : กมลทิพย์ ประเทศ และคนอื่นๆ. (2543). การสำรวจพรรณไม้ในอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์



วันที่ : 2017-02-17

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=27&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=27&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology