



# ผักพื้นบ้านไทย สมุนไพรต้านโรค

สมุนไพรบำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย และชูกำลัง สุขภาพดี พืชพรรณสดใส

รู้จัก รู้ใช้ สมุนไพรใกล้ตัว รักษาบรรเทาโรคได้สารพัด

ชิตชนก



หนังสือคือ อัญมณีแห่งปัญญา



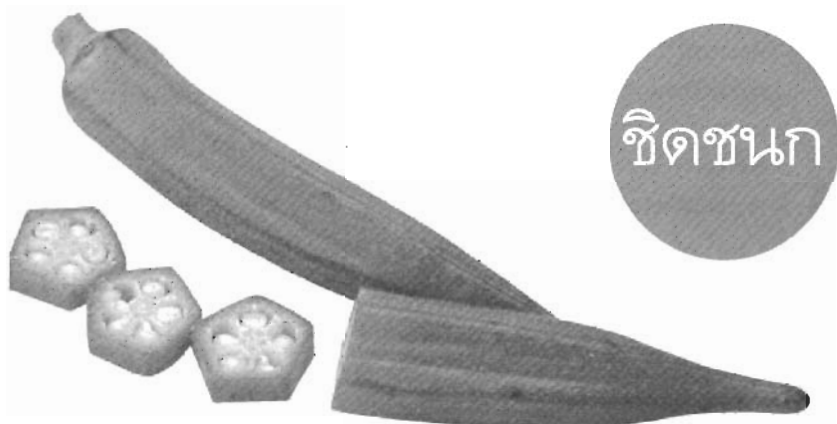
สำนักพิมพ์ไพลิน

ผัก

พืชน้ำหนักรวม

สมนไพร

ตำน้ำโรต



# ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชิตชนก.

ผักพื้นบ้านไทย สมุนไพรต้านโรค.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2548.

160 หน้า.

1. ยาสมุนไพร. 2. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 974-455-744-3

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามการลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด

|                      |   |
|----------------------|---|
| ที่ปรึกษากฎหมาย      | อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ศ.ม.   |
| ประธานกรรมการ        | ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์   |
| ผู้จัดการสำนักพิมพ์  | สมบัติ สุทธิจิตร  |
| บรรณาธิการต้นฉบับ    | ศรีไพร เย็นแยม  |
| หัวหน้ากองบรรณาธิการ | ชอใจ คันทรพรสิริ  |
| กองบรรณาธิการ        | ภัทรภร ไวกำนวน จักรินทร์ อาดำ<br>ลักขณา ศรีสอาด สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์<br>วรัญญา บาเป็ย |
| พิสูจน์อักษร         | ศักดิ์ชัย บางมด ปิยวรรณ กิจเจริญ  |
| ออกแบบปก             | มหาชาติ ใหม่สมสู  |
| ศิลปกรรม             | สงกรานต์ งามภักตร์  |
| ภาพประกอบ            | ปรัชญา ธนภักษ์ไพศาล   |
| เพลต                 | อารยาฟิล์ม  |
| พิมพ์                | นวสาสัน   |
| จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย  |   |



บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด

834/2 ถนนลาดพร้าว 101 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2731-0621 (อัตโนมัติ) แฟกซ์. 0-2375-4313

E-mail : phailinb@mweb.co.th

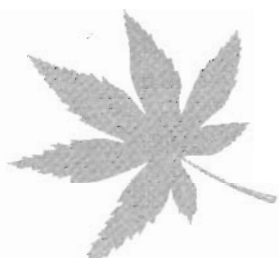
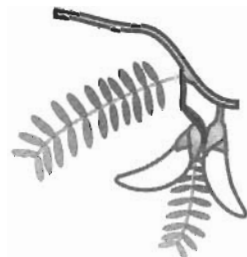
ราคา 120 บาท

# ..... คำนำสำนักพิมพ์

เมืองไทย เป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ที่มีรสชาติถูกลิ้นบ้าง หรืออาจมีรสชาติขมเพื่อน จนน ทำให้คุณขยายดกกับมัน

“ผักพื้นบ้านไทย สมุนไพรต้านโรค” เล่มนี้รวบรวมพืชผักและสมุนไพรหลายชนิดที่คุณอาจไม่เคยได้ยินชื่อหรือไม่เคยลิ้มลองรสชาติมาก่อน รวมถึงยังบอกสารอาหารหลายชนิดที่สามารถนำมาบำบัดโรคและบำรุงสุขภาพของคุณได้ และพืชผักเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ตามตลาดทั่วไปแถวบ้านคุณนั่นเอง

มาทำความรู้จักกับสมุนไพรเหล่านี้กันดีกว่า ซึ่งมันเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและบรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ และนี่แหละคือประโยชน์อันวิเศษที่คุณได้รับจากผักพื้นบ้านของไทย...



ด้วยรักจ๊ะ  
บรรณาธิการ



# คำนำ.....

ผักพื้นบ้านไทยเราได้รับความสนใจมากขึ้นจากนักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย นักโภชนาการที่ทำการศึกษาวิจัยถึงสารอาหารและคุณประโยชน์ในการใช้เป็นยา มีผักพื้นบ้านอยู่อีกมากที่กำลังทำการศึกษาวิจัยอยู่ ยังไม่มีข้อมูลอะไรมากนัก อย่างไรก็ตามผักพื้นบ้านไทยซึ่งมีมากกว่า 225 ชนิดนั้น หลายชนิดก็ได้รับการยืนยันทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า มีประโยชน์สรรพคุณสอดคล้องกับการใช้เป็นยาสมุนไพรในตำรับยาแผนโบราณ

ผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว ผักในท้องร่อง คุณลอง ในป่าละเมาะ ป่าเขา ทุ่งนา เป็นอาหารในวิถีชีวิตของคนไทยตั้งแต่เดิมา บางชนิดที่ไม่มีมีการขยายพันธุ์ปลูกก็จะมีเหลือน้อยลงไปตามสภาพที่ป่า ต้นไม้ ธรรมชาติถูกทำลายลงไป แต่บางชนิดเช่น ผักหวานป่ากลับได้รับความสนใจเอามาปลูกเป็นสวนผักหวานป่าสำหรับขายในท้องตลาด ทำรายได้ให้พอสมควร

ด้วยคุณค่าสารอาหาร สรรพคุณยารักษาโรค และการเพาะปลูกดูแลได้อย่างง่าย ในบริเวณบ้าน ในสวนครัว จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจไม่น้อยเลยที่เราจะหันมากินและปลูกผักพื้นบ้าน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง

จากผู้เรียบเรียง

ชิตชนก





# สารบัญ.....

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ความเป็นมาของผักพื้นบ้าน | 10 |
| ผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง    | 13 |
| ผักพื้นบ้านที่น่ารู้จัก  | 17 |
| กระเจี๊ยบมอญ             | 18 |
| กระชาย                   | 20 |
| กระถิน                   | 23 |
| กะเพรา                   | 26 |
| กุ่มบก                   | 30 |
| กุ่มน้ำ                  | 32 |
| กระเจต                   | 34 |
| ข่า                      | 36 |
| ข้าวโพด                  | 39 |
| ขมิ้น                    | 41 |
| ขิง                      | 44 |
| ขมิ้น                    | 47 |
| ขี้เหล็ก                 | 50 |

|            |     |
|------------|-----|
| ชะอม       | 53  |
| ชะพลู      | 55  |
| ชะมวง      | 57  |
| ดอกขจร     | 59  |
| ดอกแค      | 61  |
| ตำลึง      | 63  |
| ตะไคร้     | 66  |
| ถั่วพู     | 68  |
| บัวบก      | 70  |
| บวบหอม     | 73  |
| บัว        | 75  |
| บุก        | 78  |
| ผักกูด     | 80  |
| ผักโขม     | 82  |
| ผักชีลาว   | 85  |
| ผักชีฝรั่ง | 87  |
| ผักบุ้งไทย | 89  |
| ผักปลัง    | 91  |
| ผักแว่น    | 94  |
| ผักหวานสวน | 96  |
| ผักเสี้ยน  | 98  |
| เพกา       | 100 |
| พริกไทย    | 102 |
| พื้กทอง    | 104 |





|                    |     |
|--------------------|-----|
| มะกรูด             | 107 |
| มะกอก              | 110 |
| มะขาม              | 113 |
| มะตูม              | 116 |
| มะเขือเทศ          | 119 |
| มะเขือพวง          | 121 |
| มะดัน              | 123 |
| มะยม               | 125 |
| มะระขี้นก          | 128 |
| มะรุม              | 131 |
| มะละกอ             | 133 |
| แมงลัก             | 136 |
| ยอบ้าน             | 139 |
| ยอป่า              | 142 |
| ย่านาง             | 143 |
| สะเดา              | 145 |
| สะตอ               | 147 |
| สะระแหน่           | 149 |
| ส้มป่อย            | 151 |
| โสน                | 153 |
| หน่อไม้            | 155 |
| หัวปลี กล้วยน้ำว้า | 157 |

The background features vertical stripes of varying widths and shades of gray. Several circles of different sizes and shades are scattered across the page, some overlapping the stripes. In the upper right, there is a circular inset containing a cluster of spiky, grass-like plants. In the lower center, there is a circular inset containing a branch with several leaves and a small flower bud.

ความเป็นมาของผักพื้นบ้าน



ผักพื้นบ้านหมายถึง พืชผักพื้นเมืองในประเทศไทย มีอยู่ในท้องถิ่นมานานแล้ว ที่ชาวบ้านเอามากินเป็นผัก แหล่งของผักพื้นบ้านมีอยู่ในธรรมชาติ ป่าเขา ป่าละเมาะ ทุ่งนา ในสวน หนองบึง คู คลอง ลำธาร ชาวบ้านยังเอามาปลูกในบริเวณบ้านเพื่อสะดวกในการเก็บกิน กลายเป็นผักริมรั้ว ผักสวนครัว ผักในไร่ ผักในทุ่งนา ผักเหล่านี้จึงมักมีชื่อแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ต่างจากผักทั่วไปที่มีชื่อเรียกเหมือนกัน

ผักพื้นบ้านที่คนไทยเรานำมาใช้ประโยชน์ไม่เพียงแต่เป็นอาหารเท่านั้น ยังมีส่วนที่นำมาทำยารักษาโรค เป็นส่วนผสมยารักษาโรค และปัจจุบันยังมีการนำไปใช้เป็นส่วนผสมในยาแผนปัจจุบัน ผักหลายชนิด เช่น ใบมะขาม ใบขหนู ใบส้มป่อย ต้นกล้วย ต้นอ้อย ยังเอามาใช้ในงานพิธีต่างๆ ของคนในท้องถิ่น

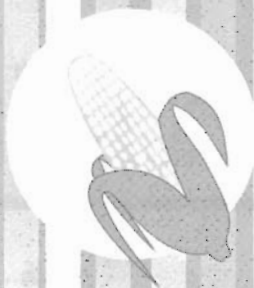
ตามบันทึกที่ค้นพบกัน ตำรับสายเสาวภา ตำราปรุงอาหารไทยที่มีอายุเก่าแก่มากกว่า 50 ปีมาแล้ว เขียนโดยหม่อมหลวงทวี ชลมารคพิจารณ์ ได้ระบุว่า ผักพื้นเมืองที่สำรวจมีอยู่ 255 ชนิด แต่จากการสำรวจในสมัยปัจจุบันนี้โดยหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง พบว่าแต่ละภาค แต่ละท้องถิ่น มีผักท้องถิ่นภาคละมากกว่าหนึ่งร้อยชนิด รวมแล้วมากกว่า 255 ชนิดที่พบในอดีต





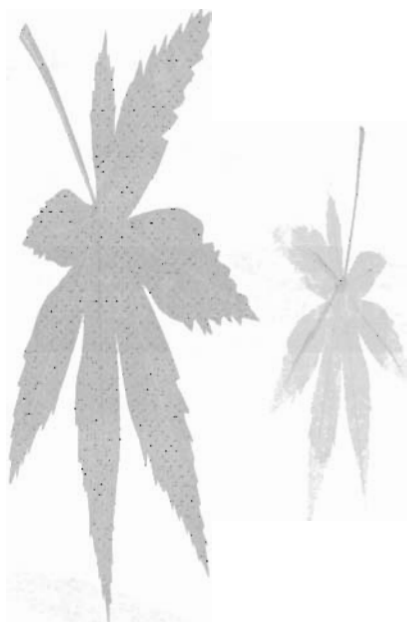
ผักพื้นเมืองหลายชนิดได้ถูกนำเข้ามาจากต่างประเทศมาเป็นเวลานานแล้ว และสามารถเพาะปลูกในเมืองไทยได้ดีจนมีขายอยู่ทั่วไป แหบจะแยกไม่ออกกว่าเป็นผักพื้นเมืองหรือผักที่มีแหล่งอยู่ในต่างประเทศ ตำรับสายเสาวภาระบุว่าผักที่มาจากเมืองจีนในสมัยนั้นได้แก่ ต้นหอม คื่นช่าย กระเทียม ผักชี ผักกาดขาว ผักกาดปลี กะหล่ำปลี กุยช่าย ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอมจีน ผักโหมจีน ผักกาดเขียว ผักตั้งโอ๋ ผักปวยเล้ง ต้นกะฮะ

แหล่งที่มาของผักพื้นบ้านในอดีตคงไม่น่าสนใจเท่าคุณประโยชน์ของผักเหล่านั้น ที่เราจะนำมากินและใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ในการป้องกันและการรักษาโรค การปลูกสำหรับใช้ในครัวเรือน หรือปลูกเพื่อการค้าก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจที่ไม่ควรถูกมองข้าม



# ผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง





## ผักพื้นบ้านที่ป่าไม้ขึ้นต่าง

เช่น

|             |            |          |
|-------------|------------|----------|
| เพกา        | ผักติ้ว    | ชะมวง    |
| ผักหวานบ้าน | ผักหวานป่า | มะรุ่ม   |
| มะขาม       | มะกอก      | มะกรูด   |
| ขนุน        | มะตูม      | กระถิน   |
| ผักกุ่มน้ำ  | ผักกุ่มบก  | ขี้เหล็ก |
| คูน         | ชิง        | ผักเหือด |
| มะนาว       | มะดัน      | ยอบ้าน   |
| ยอป่า       | มะยม       | สะตอ     |
| สะเดา       | หน่อไม้ไผ่ |          |



## ผักพื้นบ้านที่เป็นไม้ล้มลุก

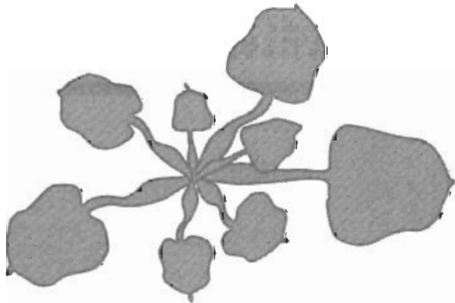
เช่น

|              |                   |                |
|--------------|-------------------|----------------|
| ผักโขม       | ผักชีขวง          | ผักคราดหัวแหวน |
| กระเจี๊ยบมอญ | ดอกแคบ้าน         | ผักชีล้อม      |
| ผักบุ้งย่า   | ผักแปม            | ผักไถ่         |
| ผักเสี้ยน    | ผักเสี้ยว         | ผักเส้า        |
| ผักหนาม      | บอนจืด            | ข้าวโพด        |
| มะละกอ       | หัวปลีกล้วยน้ำว้า | ดอกโสน         |

## ผักพื้นบ้านตามเขตต่างเ็นำ ลำดลอง

เช่น

|           |           |            |
|-----------|-----------|------------|
| ผักกระเฉด | ผักแว่น   | ผักบุ้งไทย |
| ผักอีฮิน  | ผักปุมปลา | ผักเขียง   |
| สันตะวา   | ผักกูด    | ผักหนาม    |
| ลำเพ็ง    | บอนน้ำ    | บัวสาย     |
| ผักตบชวา  | ผักตบไทย  |            |



## ผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่เลื้อย

เช่น

|            |           |             |
|------------|-----------|-------------|
| ตำลึง      | ผักปลัง   | ผักชะอม     |
| ผักทอง     | ผักเขี้ยว | ย่านาง      |
| ถั่วพู     | ถั่วแปบ   | ถั่วพีนบ้าน |
| ดอกขจร     | ชะพลู     | บวบก        |
| พริกไทย    | มะระขี้นก | บวบหอม      |
| ผักฮ้วนหมู |           |             |

## ผักพื้นบ้านที่ปลูกผักสวนครัว

เช่น

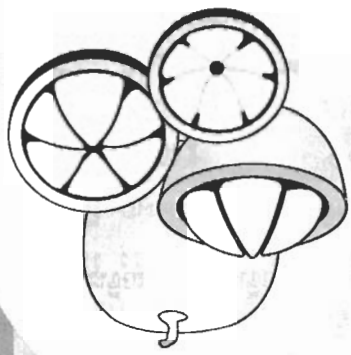
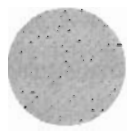
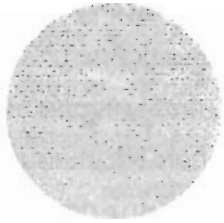
|           |          |            |
|-----------|----------|------------|
| โหระพา    | สะระแหน่ | ผักชีฝรั่ง |
| ผักชีลาว  | กระชาย   | กะเพรา     |
| แมงลัก    | ไพล      | ขมิ้น      |
| ขิง       | ตะไคร้   | มะเขือเทศ  |
| มะเขือพวง |          |            |

## ผักพื้นบ้านที่ใช้สวนครัวปีนอเนก

เช่น

|      |       |           |
|------|-------|-----------|
| กลอย | เผือก | รากสามสิบ |
| บุก  |       |           |





အဖွဲ့လက်ကောက်မှု



## กระเจี๊ยบมอญ

ชื่อภาษาอังกฤษ : Lady's Finger, Okra

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench

วงศ์ : Malvaceae

ชื่ออื่น : กระเจี๊ยบขาว มะเขือมอญ มะเขือทวาย มะเขือพม่า

### ลักษณะ

เป็นไม้ล้มลุกอายุประมาณ 1 ปี ลำต้นสูงราว 2 เมตร เป็นพุ่มเตี้ย มีกิ่งก้านเล็ก ใบเดี่ยวขนาดใหญ่ สีเขียว แผ่นใบเว้าแฉกลึก มีขอบหยักหลายแบบ ก้านใบยาวสีเขียว มีขนปกคลุม มีดอกเดี่ยวขนาดใหญ่สีเหลือง ออกดอกสวยงามอยู่ตรงซอกใบ ใจกลางดอกเป็นสีม่วง บานสะพรั่งเต็มต้น ผลเป็นเหลี่ยมยาวรีสีเขียว ปลายแหลม ฝักยาว 3-6 นิ้ว

การปลูกกระเจี๊ยบควรทำในปลายฤดูฝนซึ่งมีฝนตกอยู่บ้าง ดินที่ปลูกควรเป็นดินร่วน ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกที่ก้นหลุม หยอดเมล็ดพันธุ์ลงไป 3-5 เมล็ดต่อหลุม กลบดินรดน้ำให้ชุ่มในช่วงแรก ประมาณ 3-4 สัปดาห์ จะมีต้นกล้าให้เลือกถอนต้นที่ไม่แข็งแรงออกไป เหลือไว้เพียง 1-2 ต้นต่อหลุม ระวังเพลี้ยจักจั่นมารบกวน

## ใช้เป็นอาหาร

ใบอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อนสีเขียว นำมาแกงส้มใส่ผักหลายชนิดรวมกัน นำมาต้มส้ม มีรสออกเปรี้ยว ดอกอ่อนนิยมต้มกินเป็นผักจิ้มน้ำพริก กะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาทุและน้ำพริกอื่นๆ บางท้องถิ่นนิยมเผาผลอ่อนกินเป็นผักจิ้มน้ำพริก เวลาประกอบอาหารควรล้างให้สะอาดก่อนจะตัดหรือหั่น หั่นแล้วจะมีเมือกสีนออกมามาก ล้างออกยาก

## คุณประโยชน์

ผลกระเจี๊ยบมอญมีสารกลูตาไธโอน (glutathione) ช่วยต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการเกิดมะเร็ง มีสารเมือกสีนเส้นใยสูงช่วยระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ แก้ปัญหาท้องผูก มีผลช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือด มีวิตามินซีสูงช่วยลดอาการหวัดซึ่งจะได้ผลเมื่อกินสด แคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน สรรพคุณทางยา ผลแห้งตำบดละเอียดชงกับน้ำร้อนดื่มแก้โรคแผลในกระเพาะอาหาร

กองโภชนาการ กรมอนามัยให้ข้อมูลว่าผักกระเจี๊ยบมอญ 100 กรัม มีพลังงาน 31 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 7.6 กรัม โปรตีน 1.8 กรัม เส้นใย 0.9 กรัม แคลเซียม 90 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 47 มิลลิกรัม เหล็ก 1.0 มิลลิกรัม วิตามินเอ 233 หน่วย วิตามินบี 1 0.07 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.08 มิลลิกรัม วิตามินซี 18 มิลลิกรัม โนอาซีน 0.8 มิลลิกรัม



## กระชาย

ชื่อภาษาอังกฤษ : Galingale

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda*(L.) Mansf.

วงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : กระแอน (ภาคเหนือ) ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร)  
ชิงทราย (มหาสารคาม) กระเจียว (เขมร สุรินทร์)

### ลักษณะ

กระชายเป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณหัวเข่า ใบเดี่ยวสีเขียวยาวรีเรียงสลับตรงข้ามกัน กาบใบสีแดง ออกดอกสีขาวหรือชมพูอ่อนเป็นช่อที่ยอดช่อดอกมีใบประดับเรียงทแยง มองเห็นดอกอยู่ตรงระหว่างกาบใบ แต่ดอกไม่บ่อยนัก ส่วนหัวหรือเรียกว่าเหง้ากระชายอยู่ใต้ดิน เหง้ามีรากติดเป็นกระจุกลักษณะเรียวยาวแหลมกระจายออก แต่ละรากจะมีส่วนตรงกลางใหญ่กว่าส่วนหัวท้าย บางครั้งรากเป็นทรงกระบอก รากที่แก่แล้วจะมีผิวสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีเหลือง กระชายโตเร็วมีอายุยืนหลายปี มีหลากหลายพันธุ์คือ กระชายเหลือง กระชายดำ และกระชายแดง ส่วนของเหง้าและรากอยู่ใต้ดินได้นานหลายเดือนแม้ว่าส่วนลำต้นจะร่วงโรยไปแล้ว

กระชายชอบดินร่วนปนทราย ไม่ชอบน้ำขัง ปลูกขึ้นได้ง่าย ขยายพันธุ์ด้วยการแยกหน่อ ตัดเอาใบทิ้งไปเหลือเพียงต้นกับราก 2-3 ราก เองไปลงหลุมลึก 10-15 ซม. กลบดินที่ผสมปุ๋ยคอก รดน้ำให้ชุ่มในระยะแรก หากอากาศร้อนไม่ค่อยชุ่มชื้นควรรดน้ำพรางมาคลุมไว้ก่อน หรือปลูกได้ร่มเงาไม้ใหญ่ กระชายโตง่ายไม่ค่อยมีโรคหรือแมลงรบกวน

## ใช้เป็นอาหาร

เหง้าและรากมีฤทธิ์เผ็ดร้อน กลิ่นหอม นิยมใช้เฉพาะเหง้าของกระชายเหลืองเป็นเครื่องเทศปรุงในอาหารจำพวกแกงป่าทุกอย่าง แกงกะทิน้ำยาขนมัจฉิน ตำเหลกใส่ น้ำพริกแกงส้ม ใส่แกงเลียง หั่นเป็นชิ้นเล็กยาวใส่ผัดเผ็ดต่างๆ เพื่อดับกลิ่นคาวและให้กลิ่นหอมกับรสเผ็ด เป็นเครื่องปรุงในห่อหมกปลา ห่อหมกหน่อไม้ ทำน้ำกระชายสำหรับดื่มแก้กระหาย ทำไวน์กระชาย ทำเชื่อมเป็นของว่างสมุนไพรและอื่นๆ อีกมากมาย

## คุณประโยชน์

ทั้งส่วนราก เหง้า และลำต้นประกอบด้วยสารหอมระเหย เหง้าจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่น้อยประมาณร้อยละ 0.08 เช่น alpinetin, pino cembin, cardmonin, boesenberign A, pinostrobin แต่ในส่วนรากยังพบสาร chavicinic acid ด้วย สารเหล่านี้มีฤทธิ์ขับลมในระบบทางเดินอาหาร ยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียได้หลายชนิด ช่วยเจริญอาหาร นอกจากนี้เรื้อธาตุต่างๆ เช่นแคลเซียม เหล็ก วิตามินเอก็มีในเหง้าและรากอยู่ไม่น้อย



