

๑.๒๑ ผักสาบ

ชื่อท้องถิ่น	ผักสาบ ผักอีหนู
ชื่ออื่นๆ	ผักนางหนู, ผักอะหนู (ภาคกลาง), ผักสาบ (ภาคเหนือ, ภาคอีสาน)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Adenia viridiflora</i> Craib.
ชื่อพ้อง	-
ชื่อวงศ์	PASSIFLORACEAE
ชื่อสามัญ	Adenia

รหัสพรรณไม้ ๑-๖๓๑๑๙๐๖-๑๓-๐๒๑

จำนวนที่พบ ๔ ต้น

สถานภาพ (IUCN) พบทั่วไป (Least Concern: LC)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักอีหนู จัดเป็นไม้เถาเลื้อยที่ชอบเลื้อยเกาะพาดพันต้นไม้อื่นๆ เถามีลักษณะกลม ผิวเรียบ สีเขียวเข้มแต่เมื่อมีมือเกาะตามข้อเถา เถามักจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและเปลือกผิวจะขรุขระ มีร่องเล็กๆ ตามเถาส่วนปลาย เถามหรือ บริเวณใกล้ยอดอ่อนจะเป็นสีม่วงแดง ส่วนรากผักอีหนู มีทั้งรากแก้วและรากฝอย อยู่ลึกไปในดินประมาณ ๑๐-๒๐ เซนติเมตร ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงเยื้องสลับกันใบมีลักษณะรูปหัวใจ โคนใบเว้าลึกมาหาข้อใบ ปลายใบแหลม แผ่นใบบางเรียบ มีสีเขียวเข้ม ขนาดใบกว้าง ๕-๘ เซนติเมตร ยาว ๘-๑๕ เซนติเมตร เส้นกลางมีขนาดใหญ่ และมีเส้นแขนงใบแยกออกเป็นเส้นเล็กๆ ๑๐-๑๒ เส้น มีมือจับเป็นเส้นสีเขียวขนาดเล็กที่ข้อใบ ส่วนก้านใบสั้น และมีหูใบ ๑ คู่ ดอก ออกเป็นช่อบริเวณข้อใบที่อยู่ปลายกิ่ง โดยในแต่ละช่อมีก้านดอกยาวประมาณ ๓ เซนติเมตร และจะมีดอกย่อย ๑-๓ ดอก ดอกย่อยมีกลีบดอกสีเขียวที่โคนและสีเหลืองที่ปลายดอกจำนวน ๕ กลีบ ขนาดกว้าง ๑ เซนติเมตร มีกลีบเลี้ยงโคนเชื่อมติดกันปลายแยกเป็น ๕ แฉก ภายในดอกมีเกสรตัวผู้ ๔-๕ อัน และมีเกสรตัวเมียสีเหลือง ๑ อัน ผลสดทรงกลม สีเขียว ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๔-๕ เซนติเมตร เมื่อผลแก่จะมีสีส้มและเมื่อแก่จัดจะมีสีดำและจะแตกเป็น ๓ แฉก ด้านในผลมีเมล็ดสีเทาขนาดกว้าง ๐.๕ เซนติเมตร ยาว ๐.๘ เซนติเมตร อยู่ประมาณ ๕-๒๑ เมล็ด จัดเป็นพืชพื้นเมืองของไทย โดยมีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในบริเวณประเทศไทย กัมพูชา ลาว และเวียดนาม ซึ่งจะพบตามป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง และป่าเต็งรังผสม สำหรับในประเทศไทยพบผักอีหนู ได้เกือบทั่วทุกภาคของประเทศยกเว้นภาคใต้ แต่จะพบได้มากในอุทัยธานี นครสวรรค์ กำแพงเพชร ลพบุรี และนครราชสีมา

การใช้ประโยชน์ในท้องถิ่น

• อาหาร

ใบอ่อน ดอกและผลอ่อน ให้รสหวานมัน อมขมนิดๆ ตีคลินและเป็นผักป่าที่หารับประทานได้ยาก ซึ่งจะใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือ ใช้ลวกให้สุกรับประทานกับน้ำพริก หรือ กินกับอาหารรสจัดต่างๆ หรือนำยอดอ่อนมาปรุงเป็นแกงคั่ว แกงเลียง แกงส้ม แกงอ่อม แกงแค แกงเปรอะ ส่วนช่อดอกและผลอ่อนก็นิยมนำมาดองรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก

• สรรพคุณ

๑) ใช้บำรุงตับ บำรุงเลือดหลังคลอด รสขมช่วยเรียกน้ำย่อย ช่วยย่อยอาหาร ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้ การแก้ท้องเสีย โดยนำยอดอ่อนใบอ่อน ผลอ่อน มารับประทาน โดยอาจจะนำไปลวกรับประทาน หรือนำไปประกอบอาหารรับประทานก็ได้

๒) ใช้บำรุงเลือด โดยนำรากมาต้มกับน้ำดื่ม

๓) ใช้แก้โรคปัสสาวะเป็นหนอง โดยนำรากผักอีหนู กับเถาผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า) มาแช่น้ำ หรือ ต้มกับน้ำดื่ม

๔) ใช้แก้ตานซาง หรือ ร่างกายได้รับอาหารไม่สมดุล โดยนำส่วนของเครือ หรือ เถาผักอีหนูผสมกับ เครือผักหวานบ้าน เครือดอกซ้อนน้อย (พุดซ้อน) และผลฝรั่งใส่มีข้าวอย่างละเท่าๆ กันแช่น้ำใช้ดื่มและอบ

๕) ใช้แก้ไข้เหงื่อออก วิงเวียน น้ำลายเหนียว เป็นลม โดยนำรากผักอีหนู รากตะไคร้ รากถ่อน ราก ผักหวานบ้านและรากย่านาง โดยนำมาฝนกับน้ำแล้วทาตามร่างกาย

๖) ใช้แก้ไข้อกตุ่ม แก้อาการไอ โดยใช้รากผักอีหนู เครือเขาแกะและรากกระดุกไก่ข้าวฝนใส่น้ำ รับประทาน

• การใช้ประโยชน์อื่นๆ -เถาผักอีหนูจะสะสมน้ำเอาไว้มาก สามารถตัดเถา หรือ เครือผักอีหนูรอง กินน้ำที่หยดออกมาจากเถากินได้ หรือเรียกอีกชื่อว่า เครือน้ำ

ภาพที่ ๒๑ แสดงลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของ ผักสาบ



ใบ



ผล และ เถา

แหล่งอ้างอิง : ดิสไทย . (ม.ป.ป.). “ผักอีหนู งานวิจัยและสรรพคุณ ๑๕ ข้อ” .
<https://www.disthai.com/๑๗๔๑๙๖๗๘/ผักอีหนู#>