

๑.๒๒ ผักหวานป่า

ชื่อท้องถิ่น	ผักหวานป่า
ชื่ออื่นๆ	ผักหวานป่า บางครั้งก็เรียกว่า ผักหวาน มีเรียกแปลกไปบ้างเฉพาะจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งจะเรียกผักหวานป่าว่า “ผักวาน” (เข้าใจว่าคงเพี้ยนมาจากผักหวานนั่นเอง)[๑] ส่วนประเทศลาวจะเรียกว่า “Hvaan” กัมพูชาเรียกว่า “Daam prec” เวียดนามเรียกว่า “Rau” มาเลเซียเรียกว่า “Tangal” และประเทศฟิลิปปินส์เรียกว่า “Malatado”
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Melientha suavis</i> Pierre
ชื่อพ้อง	-
ชื่อวงศ์	OPILIACEAE
ชื่อสามัญ	Pak-wan pa (หรือใช้ทับศัพท์ Melientha)

รหัสพรรณไม้ ๑-๖๓๑๑๙๐๖-๑๓-๐๒๒ จำนวนที่พบ ๑ ต้น

สถานภาพ (IUCN) พบทั่วไป (Least Concern: LC)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีความสูงของต้นประมาณ ๔-๑๑ เมตร เปลือกต้นเรียบ กิ่งอ่อนเป็นสีเขียวเข้ม เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเทาอมสีน้ำตาลอ่อน เนื้อไม้มีความแข็ง เป็นพืชผลัดใบตามฤดูกาล จึงเก็บสะสมอาหารไว้ที่รากและลำต้น ใบเป็นใบเดี่ยว ลักษณะของใบเป็นรูปไข่หรือรูปรียาว ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบสอบเรียว ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๒.๕ เซนติเมตรและยาวประมาณ ๖-๑๒ เซนติเมตร ใบอ่อนเป็นสีเขียวอ่อน เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเข้ม มีก้านใบยาวประมาณ ๑-๒ มิลลิเมตร ดอกออกดอกเป็นช่อยาว ก้านช่อดอกยาวประมาณ ๑๕-๒๐ เซนติเมตร โดยจะออกจากกิ่งหรือตามซอกใบ ใบประดับดอกเป็นรูปไข่ปลายแหลม ดอกเป็นแบบแยกเพศแต่อยู่บนก้านดอกเดียวกัน โดยดอกเพศผู้จะมีกลีบสีเขียวอ่อน เกสรสีเหลือง ส่วนดอกเพศเมียจะมีกลีบดอกเป็นสีเขียวเข้ม และก้านดอกจะสั้นกว่าดอกเพศผู้ โดยจะออกดอกในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนมีนาคม ผลเป็นผลเดี่ยวอยู่บนช่อยาวที่เป็นช่อดอกเดิม ลักษณะของผลเป็นรูปไข่ มีขนาดกว้างประมาณ ๑.๕-๑.๗ เซนติเมตรและยาวประมาณ ๒.๓-๓ เซนติเมตร ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองส้มหรือสีแดง ส่วนก้านผลจะยาวประมาณ ๓-๕ มิลลิเมตร มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย นิยมขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด มักจะพบต้นผักหวานป่าได้ตามป่าเบญจพรรณในที่ราบหรือเชิงเขาที่มีความสูงไม่เกิน ๖๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเล และโดยปกติจะชอบขึ้นอยู่บนดินร่วนปนทราย

การใช้ประโยชน์ในท้องถิ่น

• อาหาร

นิยมใช้ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน และผลอ่อนมารับประทานเป็นผัก โดยอาจนำมาลวกให้สุกแล้วใช้เป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ลาบ ใช้เป็นเครื่องเคียง หรืออาจนำไปผัดน้ำมัน หรือนำมาใช้ประกอบอาหารในเมนูต่าง ๆ เช่น แกงเลียง แกงส้ม แกงอ่อม แกงปลา เป็นต้น

• สรรพคุณ

- ๑) ผักหวานป่าเป็นอาหารและยาประจำฤดูร้อนที่ช่วยแก้อาการของธาตุไฟได้ตามหลักแพทย์แผนไทย
- ๒) ใบและรากมีสรรพคุณแก้อาการปวดศีรษะ (ใบและราก)
- ๓) รากมีรสเย็น เป็นยาแก้ไข้ สงบพิษไข้ (ราก) ส่วนยอดใช้ปรุงเป็นยาเขียวลดไข้ ลดความร้อน (ยอด)

๔) รากเป็นยาเย็น สรรพคุณเป็นยาแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ แก้กระสับกระส่าย (ราก) รากใช้ต้มกับน้ำรับประทานเป็นยาเย็นแก้พิษร้อนใน (ราก) ส่วนยอดมีรสหวานกรอบช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ระบายความร้อน (ยอด)

๕) ยางใช้กวาดคอเด็ก แก้ลิ้นเป็นฝ้าขาว (ยาง)

๖) ช่วยแก้อาการปวดท้อง (ใบและราก)

๗) รากใช้ต้มกับน้ำรับประทานเป็นยาแก้อาการปวดมดลูกของสตรี (ราก)

๘) รากใช้ต้มกับน้ำรับประทานเป็นยาแก้ปวดฝี (ราก)

๙) ช่วยแก้ดีพิการ แก้เชื้อมมัว (ราก)

๑๐) ใช้รักษาแผล (ใบและราก)

๑๑) ช่วยแก้อาการปวดในข้อ (ใบและราก)

๑๒) ใช้แก่นของต้นผักหวาน นำมาต้มกับน้ำรับประทานเป็นยาแก้อาการปวดตามข้อหรือปวดตามข้อหรือปวดตามข้อ (แก่น)

๑๓) ใช้ต้นผักหวานกับต้นนมสาวเป็นยาเพิ่มน้ำนมแม่หลังการคลอดบุตรได้ (ต้น)

• การใช้ประโยชน์อื่นๆ –

ภาพที่ ๒๒ แสดงลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของ ผักหวานป่า



ลักษณะวิสัย



ใบ และยอดอ่อน



ใบ



ดอก



ผล

แหล่งอ้างอิง : เมตไทย. (๒๕ เมษายน ๒๕๖๔). “ผักหวานป่า สรรพคุณและประโยชน์ของผักหวานป่า ๒๑ ข้อ!”.
<https://medthai.com/ผักหวานป่า/>