

## ใบหญ้านาง ...พืชสมุนไพรให้มากกว่าที่คิด

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2552

ใบหญ้านาง พืชสมุนไพรท้องถิ่น

ใบหญ้านาง เป็นไม้เลื้อย ชื่อพื้นบ้านอีสานคือ "หญ้านาง" ชื่อทั่วไป เกาหญ้านาง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels. วงศ์ Menispermaceae

หญ้านาง เป็นไม้เถาขนาดเล็ก ใบเดี่ยวเรียงแบบสลับ แผ่นใบรูปรี รูปหอกถึงรูปไข่แกมหอก กว้าง 2-5 เซนติเมตร หรืออาจจะถึง 8.5 เซนติเมตร ยาว 6.5-10 เซนติเมตร บางแห่งสูง 17 เซนติเมตร

ปลายแหลมถึงใบเรียวแหลม โคนใบสอบถึงมน ผิวใบเกลี้ยง สีเขียวเข้ม เห็นเส้นใบเด่นชัดจากโคนถึงปลายใบ 3 หรือ 5 เส้น ดอกมีขนาดเล็กมาก สีเหลืองอ่อนหรือเหลืองแกมเขียว ออกเป็นช่อตามซอกใบและตามลำต้น ผลเป็นรูปไข่มีขนาดเล็ก เมื่ออ่อนมีสีเขียว สุกจะมีสีเสดถึงแดง กว้าง 6-7 มิลลิเมตร ยาว 7-10 มิลลิเมตร

พบในแหล่งธรรมชาติบริเวณป่าดงดิบและป่าโปร่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคอื่นๆ หญ้านาง เป็นพืชที่ขึ้นได้ในดินทุกชนิดและปลูกได้ทุกฤดูกาล หญ้านาง มีรสจืด เกาและใบหญ้านาง นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส จะใช้เกา ใบอ่อน ใบแก่ ตำคั้นเอาน้ำสีเขียวแล้วไปต้มกับหน่อไม้จะช่วยลดกรดออกซาลิก นำมาปรุงเป็นแกงหน่อไม้หรือซุบหน่อไม้ทำให้หน่อไม้จืดไม่ขม

น้ำคั้นจากใบใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะแกงเห็ด แกงซี่เหล็ก หรือแกงประเภทต่างๆ คนอีสานมีวัฒนธรรมการกินหน่อไม้คู่กับหญ้านาง เสมอ ทางกรุงเทพฯ นั้นนิยมไชยอดอ่อนใส่ในแกงเลียง จึงไม่มีปัญหาเหมือนการกินหน่อไม้ของคนภาคอื่นๆ รากใช้แก้ไข้ได้ทุกชนิด

หญ้านาง มีเส้นใยมาก อุดมด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ จากการวิเคราะห์ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ใบหญ้านาง ที่คั้นน้ำแล้วจะมีเบต้าแคโรทีน 39.24 ไมโครกรัม เทียบหน่วยเรตินัล