

## ไข่ม้วน...ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่า


นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

วันนี้มีสาระความรู้เรื่อง ไข่ม้วน (อย่าตกใจละ ออกเสียงให้ถูก ถ้าออกเสียงผิด ตัวใครตัวมันนะละ)  
มานำเสนอสมาชิกครูบ้านนอก เพราะหลายคนอาจยังไม่รู้จักและไม่เคยลิ้มลองรสชาติ


“**ฝ่ำ**” หรือเรียกว่า **ไข่ม้วน** (Fresh water Alga, Swamp Algae) รู้กันกันในชื่อ **ไข่ม้วนน้ำ, ไข่ม้วนขำ และ ฝ่ำ**  
มีชื่อพื้นเมืองทางภาคเหนือเรียกว่า ฝ่ำ ทางภาคกลางเรียกว่า ไข่ม้วน ส่วนทางภาคอีสานเรียกว่า ไข่ม้วน  
มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า วอลฟ์เฟีย กลอโบซา (Wolffia globosa Hartog & Plas.) จัดอยู่ในวงศ์ เล็มนาซีอี  
(LEMNACEAE)

“**ฝ่ำ**” หรือ**ไข่ม้วน** จัดเป็นชื่อของพืชชนิดหนึ่งที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ  
อาจลอยอยู่เป็นกลุ่มลวนๆหรือลอยปนกับพืชชนิดอื่นๆ เช่น แหน, แหนแดง ก็ได้  
ไข่ม้วนเป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุดไข่ม้วนกระจายอยู่ในประเทศต่างๆในทวีปยุโรป ในทวีปแอฟริกากลางและใต้  
ในเกาะมาดากัสการ์และในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะบริเวณเขตศูนย์สูตรใต้ และตะวันออกเฉียงใต้  
นอกจากนี้ยังพบในประเทศบราซิล ประเทศอินโดนีเซีย และ ประเทศออสเตรเลีย ด้วย

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์** ฝ่ำเป็นพืชน้ำ คล้ายตะไคร่น้ำ รูปร่างเป็นเม็ดกลมเล็กๆ  
มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.1-0.2 มม. มีสีเขียวลอยอยู่บนบริเวณผิวน้ำเป็นแพ มักเกิดในธรรมชาติที่น้ำใส นิ่ง เช่น  
บึง หนองน้ำ เป็นต้น

 สหายฝ่ำ Swamp algae

“**ฝ่ำ**” เป็นพืชน้ำคล้ายแหนต้นเล็กๆบางครั้งเรียก “ไข่ม้วน” เป็นเม็ดกลมสีเขียว ลอยเป็นแพอยู่ผิวน้ำ  
พบตามธรรมชาติที่น้ำใส นิ่ง เช่น บึง หนองน้ำ ฝ่ำจะพบมากในฤดูฝน ทางภาคเหนือ ภาคอีสานและภาคกลาง  
จะพบวางขายกันมากมาย นำไปทำอาหารได้หลายอย่าง ฝ่ำ เป็นพืชดอกที่มีต้นเล็กที่สุด หรือเป็นผักที่ต้นเล็กที่สุด

 สหายน้ำจืด เทา มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า สไปโรจีรา : Spirogyra sp.  
Fresh water algae จัดอยู่ในวงศ์ไซนีมาทาซีอี : Zygnemataceae

**เทา หรือ เต่า** เป็นสาหร่ายน้ำจืด พบมากที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันตก ในแหล่งน้ำนิ่ง สะอาดใส รูปร่างเป็นเส้นยาวคล้ายผม ไม่มีกิ่งก้าน จะพบมากในช่วงหน้าฝน ชาวบ้านจะนำมาขายโดยมวนเป็นก้อนกลมๆ เเทา ส่วนมากนำมากินเป็นผักสด ผักลวกกับน้ำพริก หรือเอามายำ แกงส้ม

## **การขยายพันธุ์ของฝำ มี 2 แบบ ได้แก่**

**1. การสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ** เนื่องจากไซ้แหนเป็นพืชมีดอกขนาดเล็กที่สุด ดอกของไซ้แหนจะเจริญเติบโตออกทางช่องข้างบนของตน ดอกไม่มีกลีบดอก และไม่มีกลีบเลี้ยง ดอกตัวผู้จะมีเกสรตัวผู้ 1 อัน ประกอบด้วยอับละอองเรณู 2 อับ ดอกตัวเมียมีรังไข่ที่มี 1 ช่องและมีไข่อู 1 ใบ ก้านเกสรตัวเมียสั้น ยอดเกสรตัวเมียมีลักษณะแบน เมล็ดมีขนาดเล็ก กลมเกลี้ยง ยังไม่ปรากฏว่ามีไซ้แหนมีดอกในประเทศไทย มีแต่รายงานการพบเห็นในประเทศอื่น ไซ้แหนจะมีดอกและเมล็ดในราวๆเดือนมิถุนายนถึงตุลาคม

**2. การสืบพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศ** โดยการแตกหน่อ ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาการเจริญเติบโตแล้วพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ไซ้แหนแต่ละต้นจะแตกหน่อให้ต้นใหม่ทุกๆ 5 วัน

ฝำมีรสมัน ฝำ 100 กรัม ให้พลังงาน ต่อร่างกาย 8 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย 0.3 กรัม แคลเซียม 59 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 25 มิลลิกรัม เหล็ก 6.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 5346 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.09 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.4 มิลลิกรัม วิตามินซี 11 มิลลิกรัม

## **ประโยชน์ของฝำ**

**ด้านโภชนาการ** ฝำหรือไซ้แหน เป็นอาหารของสัตว์น้ำและสัตว์ปีกหลายชนิด นอกจากนี้ ไซ้แหนยังมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีนสูงมาก คุณในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ยังได้นำฝำหรือไซ้แหนมาประกอบเป็นอาหารอีกด้วย ฝำหรือไซ้แหนมีสารพิษตามธรรมชาติสารอาหาร จึงต้องนำฝำหรือไซ้แหนมาทำให้สุกก่อนรับประทาน นะคะ

**มานำเสนอค่ะ.....**

โดยคุณดวงจันทร์ เกียรติสุวรรณ หัวหน้างานฝึกอบรม คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รายการ “สาระความรู้ทางการเกษตร” สถานีวิทยุอม. FM 88 MHz

**ครั้งต่อไปจะนำอาหาร ไซ้ฝำ**

ขอบคุณ บทความวิทยุ