

## ประโยชน์จากผักเขียว

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2556

ผักเขียวเป็นผักสวนครัวที่ปลูกง่าย เป็นไม้เถาเลื้อยตระกูลแตง ใบมีสีเขียวเป็นหยักใบหยาบ ดอกมีสีเหลือง ผลเป็นรูปกลมยาวขนาดปานกลางถึงขนาดใหญ่ เปลือกสีเขียวมีขนอ่อนเล็กน้อย เนื้อในจะมีสีขาว เนื้อแน่น ฉ่ำน้ำ ตรงกลางมีเมล็ด ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด ปลูกได้ในดินร่วนปนทรายระบายน้ำได้ดี เป็นผักที่มีอายุการปลูกสั้น ปลูกเพียง 3 เดือนก็สามารถเก็บผลผลิตได้แล้ว ทั่วโลกใช้ผลผักเขียวกินทั้งดิบและสุก ทั้งผลอ่อนและผลแก่ ทางยาแผนไทยผักเขียวมีมากมาย ใช้ใบ แกะฟกช้ำ แกะพิษฝังต้อย ช่วยรักษาบาดแผล แกะโรคบิด แกะรอนในกระหายน้ำ แกะบวมอักเสบมีหนอง ผล ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แกะไอ แกะธาตุพิการ แกะโลหิตเป็นพิษ บวมหน้า หลอดลมอักเสบ เมล็ด ไซลคฺไซ แกะริดสีดวงทวาร แกะโรคทางเดินปัสสาวะ แกะไตอักเสบ บำรุงผิว ละลายเสมหะ ราก ตมดื่มน้ำ แกะกระหายน้ำ ถอนพิษ เภสัช รสขมเย็น ใช้รักษาริดสีดวงทวาร มีไขสูง เปลือก เป็นยาแกะบวม ขับปัสสาวะ แกะท้องเสีย แผลบวมอักเสบ มีหนอง

ทั่วโลกใช้ประโยชน์จากผักเขียวโดยนำ เปลือกผลกินขับปัสสาวะ แกะเปลือกใช้ใส่แผล เมล็ดขับพยาธิ ลดอักเสบ หลอดลมอักเสบ เมือก ลดไข ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ใช้เป็นยาระบาย และเพิ่มกำลังวังชา ในตำรายาอายุรเวทของประเทศอินเดียใช้เมล็ดผักเขียวแกะไอ แกะไข กระหายน้ำ และขับพยาธิ นำมันจากเมล็ดใช้ขับพยาธิด้วย ผลมีฤทธิ์เพิ่มพลังเพศ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย และเพิ่มกำลังวังชา ใช้รักษาโรคช้ำ โรคปอดและหอบหืด น้ำคั้นผลผักใช้รักษาโรคช้ำและโรคเส้นประสาท.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)