ประโยชน์ของ "ผักแพว"

นำเสนอเมื่อ : 30 ม.ค. 2558

ผักแพว (VIETNAMESE CORIANDER) เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด และการใช้ลำต้นปักชำ พบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

ผักแพวเป็นพืชล้มลุก ลำต้นตั้งตรงมีข้อเป็นระยะ ๆ ตามข้อมักมีรากงอกออกมา หรือลำต้นเป็นแบบทอดเลื้อยไปตามพื้นดินและมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัสกับพื้นดิน เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด และการใช้ลำต้นปักชำ

ผักแพว สามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย เป็นผักที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้กับร่างกาย และช่วยในการชะลอวัย

นอกจากนี้ยังป้องกันและต่อต้านมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ คนโบราณนิยมนำใบมารับประทานเพื่อช่วยให้เจริญอาหาร.

ผักแพวเป็นพืชที่หาได้ง่าย มักขึ้นอยู่ตามริมน้ำ ลำต้นมีลักษณะเป็นข้อปล้องคล้ายต้นไผ่ มีปลอกหุ้มเหนือข้อ ใบทรงรี ปลายใบเรียวแหลม ผิวใบเรียบมันวาว มีดอกขนาดเล็ก สีชมพูอ่อนหรือชมพูอมม่วง ภาคอีสานเรียกผักแพวว่า ผักแพ้วหรือพริกม้า ภาคเหนือเรียก ผักไผ่ และภาคกลางเรียก ผักหอมจันทร์หรือจันทร์โฉม

ทุกส่วนของต้นผักแพวจะมีกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัว รสเผ็ดร้อนเล็กน้อย

ยอดและใบอ่อนผักแพวเป็นผักที่ชาวเวียดนามบริโภคกันมากทั้งผัดกับหอยแมลงภู่และใส่ในปลาต้มเค็มเพื่อดับกลิ่นคาว ใส่ในเฝอ สลัด เปาะเปี๊ยะสด รวมถึงเมนูเด็ดที่ทำให้คนไทยติดอกติดใจอย่างแหนมเนือง และใช้โรยอาหารอีกหลากหลายเมนู ส่วนคนไทยก็ไม่น้อยหน้ากินผักแพวคู่กับลาบ ก้อย หรือน้ำพริก ขณะที่ก๋วยเตี๋ยวหลักซา (Laksa) ของชาวสิงค์โปร์ที่โด่งดังไปทั่ว ก็มีผักแพวเป็นตัวชูโรงเช่นกัน

ในผักแพวปริมาณ 1 ขีด จะมีแคลเซียม 191 มิลลิกรัม ช่วยลดการสูญเสียมวลกระดูก ลดความเสี่ยงต่อสภาวะกระดูกพรุน มีฟอสฟอรัส 45 มิลลิกรัม ช่วยลดอาการเหนื่อยง่าย มีธาตุเหล็กซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดอยู่ 5.6 มิลลิกรัม และ เบตาแคโรทีน 3,718 ไมโครกรัม ช่วยต้านอนุมูลอิสระอย่างมีประสิทธิภาพ

ยอดและใบอ่อนผักแพวมีสรรพคุณขับปัสสาวะ ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และใช้คั้นผสมเหล้าทาผิวหนังแก้กลากเกลื้อน รากมีสรรพคุณแก้โรคกระเพาะ แก้ปวดเมื่อย แก้ท้องเฟ้อ ดอกก็ช่วยขับเหงื่อและรักษาโรคปอด ผักแพวจึงเป็นผักสวนครัวอีกชนิด ที่น่าจะปลูกไว้ใช้ประโยชน์ การปลูกผักแพวก็ไม่ยาก เพียงหักกิ่งมาปักชำลงดินก็สามารถขยายพันธุ์ได้แล้ว เพราะผักแพวมีรากงอกอยู่ตามข้อ เพียงแต่ดินที่ปลูกต้องชื้นแฉะหรือมีแหล่งน้ำใกล้ ๆ

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์ และ ประโยชน์ดอทคอม