

ชื่อสมุนไพร ผักกูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Diplazium*

esculentum (Retz.) Sw.

ชื่อสามัญ Paco fern, Small

vegetable fern, Vegetable fern

ชื่อท้องถิ่น ผักกูดขาว (ชลบุรี), หัสดำ

(นครราชสีมา สุราษฎร์ธานี), กูด

น้ำ (แม่ฮ่องสอน), ไก่กิวลิ ปูแปลเตาะ

(กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน), แลโพโต้

แหละโพโต๊ะ (กะเหรี่ยงเชียงใหม่),

ที่มา : พลังเกษตร

แพร่แถบ (กะเหรี่ยงแดง), หย่าจิวัด (เมียน), เหล้าข้าว (ม้ง), ปะฉ้อน (ลัวะ), ร่านซูล (ขมุ), กูดคี (ภาคเหนือ), ผักกูด (ภาคกลาง)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นเฟิร์นขนาดใหญ่ที่มีเหง้าตั้งตรง และมีความสูงมากกว่า 1 เมตรขึ้นไป เหง้าปกคลุมไปด้วยใบเกล็ด เกล็ดมีขนาดกว้างประมาณ 1 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เกล็ดมีสีน้ำตาลเข้มถึงสีดำ ขอบใบเกล็ดหยักเป็นซี่ มักขึ้นหนาแน่นตามชายป่าที่มีแดดส่องถึง ในบริเวณที่ลุ่มชุ่มน้ำ ริมน้ำธาร บริเวณต้นน้ำ หนอง บึง ชายคลอง ในที่มีน้ำขังและมีความชื้นสูง รวมไปถึงในพื้นที่เปิดโล่ง หรือในที่ที่มีร่มเงาบ้าง และเจริญเติบโตได้ดีบริเวณที่ชื้นแฉะ มีความชื้นสูง เติบโตดีในช่วงฤดูฝน

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น มีความยาวได้มากกว่า 1 เมตรและกว้างได้ถึง 50 เซนติเมตร ใบมีสีเขียวอ่อน ใบแก่มีสีเขียวเข้ม ใบย่อย 1-2 คู่กลางจะเล็กกว่าใบย่อยที่อยู่ช่วงกลาง ซึ่งมีขนาดใหญ่ได้ถึง 25 เซนติเมตร ส่วนใบย่อยชั้นกลางมีใบที่มีขนาดใหญ่กว่า มีก้านสั้นหรือกึ่งไม่มีก้าน โคนใบมีลักษณะว่าเป็นรูปหัวใจหรือเป็นติ่งหู ปลายสอบแหลมมีขนาด 2.5 เซนติเมตร ขอบหยัก ลึกประมาณ 1 ใน 4 ของระยะถึงเส้นกลางใบ ปลายเป็นรูปมน ขอบเป็นฟันเลื่อย เนื้อใบมีลักษณะบางคล้ายกระดาษ มีเส้นใบแตกแขนงแบบขนนก มีปลายเส้นถึง 10 คู่ กลุ่มสปอร์อยู่ใกล้และยาวตลอดความยาวของเส้นใบส่วนปลาย ส่วนก้านใบยาวประมาณ 70 เซนติเมตร

การนำไปใช้ประโยชน์

ผักกูดมีรสจืดอมหวานและกรอบ ยอดอ่อนและใบอ่อนนิยมนำมาบริโภค และนำมาปรุงเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย เช่น แกงเลียง แกงส้ม แกงแคร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ ยำผักกูด ผักกูดผัดน้ำมันหอย แกงจืดผักกูดหมูสับ ไข่เจียวผักกูด ผัดกับไข่หรือแฮม นำมาแกงกับปลาน้ำจืด ทำเป็นแกงกะทิกับปลาอย่าง ส่วนชาวอีสานจะรับประทานยอดสดร่วมกับลาบ ก้อย ยำ ส้มตำ ปลาป่น นอกจากนี้ยังนิยมนำมาใช้ลวกหรือต้มให้สุกจิ้มรับประทานคู่กับน้ำพริก ต้นผักกูดสามารถใช้เป็นดัชนีเพื่อชี้วัดความสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อมได้ บริเวณ

ไทม์มีอากาศไม่ดี หรือดินไม่บริสุทธิ์ หรือมีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่เจริญหรือแตกต้นในบริเวณนั้น เพราะ ผักกูดจะขึ้นเฉพาะในพื้นที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ดินสมบูรณ์และไม่มีสารเคมีเจือปน

สรรพคุณทางยา

1. ใบช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
2. ใบผักกูดนำมาต้มเป็นน้ำดื่ม ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน
3. ใบช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด ช่วยลดความดันโลหิตสูง
4. ใบช่วยบำรุงโลหิต แก้โรคโลหิตจาง
5. ใบช่วยบำรุงสายตา
6. ใบช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้
7. ใบช่วยขับปัสสาวะ
8. ใบช่วยแก้พิษอักเสบ

เอกสารอ้างอิง

พลิงเกษตร. ต้นผักกูด. สืบค้น 19 เมษายน 2565, จาก <https://www.palangkaset.com/ผักเศรษฐกิจ/>
เมตไทย. (2563) ผักกูด. สืบค้น 19 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/ผักกูด/>