

**ชื่อสมุนไพร** ผักปลั่ง

**ชื่อวิทยาศาสตร์** *Basella alba* L.

(ผักปลั่งขาว), *Basella rubra* L.

(ผักปลั่งแดง)

**ชื่อสามัญ** Ceylon spinach, East

Indian spinach, Indian spinach

Malabar nightshade, Vine

spinach

**ชื่อท้องถิ่น** ผัก บั้ง ผักบั้ง (ภาคเหนือ)

ที่มา : ไทยเกษตรศาสตร์ (2556)

ผักปลั่ง ใหญ่ ผักปลั่งขาว ผักปลั่งแดง (ภาคกลาง)



### **ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**

ต้น ไม้เถาเลื้อยล้มลุก ลำต้นอวบน้ำ เกลี้ยง กลม ไม่มีขน แตกกิ่งก้านสาขามาก ยาวประมาณ 2-6 เมตร หากลำต้นเป็นสีเขียวเรียกว่า "ผักปลั่งขาว" ส่วนชนิดที่ลำต้นเป็นสีม่วงแดงเรียกว่า "ผักปลั่งแดง" ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและปักชำเถาแก่ เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นระบายน้ำได้ดีชอบแสงแดดรำไร

ใบ ใบเดี่ยว ออกสลับกันตามข้อต้น ลักษณะเป็นรูปไข่หรือรูปหัวใจ ปลายใบแหลมโคนใบเป็นรูปหัวใจ ขอบใบเรียบ ใบกว้างประมาณ 2-8 เซนติเมตร และยาวประมาณ 2.5-12 เซนติเมตรใบมีลักษณะอวบน้ำและเป็นมันหนานุ่มมือ ฉีกขาดได้ง่าย หลังใบและท้องใบเกลี้ยงไม่มีขน เมื่อนำมาขยี้จะเป็นเมือกเหนียวก้านใบอวบน้ำยาวประมาณ 1-3 เซนติเมตร สีเขียวและสีแดง

ดอก เป็นช่อเชิงลด ออกตรงซอกใบ ขนาดยาวประมาณ 3-21 เซนติเมตร ดอกย่อยมีขนาดเล็กมีจำนวนมาก ไม่มีก้านชูดอก แต่ละดอกจะมี 5 กลีบ ผักปลั่งขาวดอกสีเขียว ส่วนผักปลั่งแดงดอกสีม่วงแดง มีความยาวประมาณ 4 มิลลิเมตร มีใบประดับขนาดเล็ก 2 ใบติดอยู่ที่ โคนของกลีบรวม ลักษณะของกลีบรวมเป็นรูปประซัง ยาวประมาณ 0.1-3 มิลลิเมตร โคนเชื่อมติดกันเป็นท่อ ที่ ปลายแยกเป็น 5 แฉกเล็กน้อย ดอกมีเกสรเพศผู้จำนวน 5 ก้าน ติดอยู่ที่ฐานของกลีบดอก มีอับเรณูเป็นรูป กลม ยาวประมาณ 0.1-0.5 มิลลิเมตร รั้งไข่อ้อยู่เหนือวงกลีบ มี 1 ช่อง ลักษณะเป็นรูปค่อนข้างรี ยาว ประมาณ 0.1-0.5 มิลลิเมตร ส่วนก้านชูเกสรเพศเมียจะยาวประมาณ 0.1-0.5 มิลลิเมตร

ผล ผลสดฉ่ำน้ำ ลักษณะกลมแป้น ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5-6 มิลลิเมตร ผิวผลเรียบ ปลายผลมีร่องแบ่งเป็นลอน และไม่มีก้านผล ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีดำ เนื้อ ผลนุ่ม ภายในผลมีน้ำสีม่วงดำ และมี 1 เมล็ด

## การนำไปใช้ประโยชน์

ผักปลังเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหาร มีแคลเซียมและธาตุเหล็กสูง และยังมีอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี นิยมใช้ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อน มาลวกหรือต้มให้สุกใช้รับประทานร่วมกับ น้ำพริก เช่น น้ำพริกอ่อน พริกตาแดง น้ำพริกดำ เป็นต้น หรือใช้ยอดอ่อนและใบอ่อนนำไปประกอบอาหาร เช่น แกงจืด หมูสับ แกงแค แกงเลียง แกงส้ม แกงใส่หอมหอย แกงปลา แกงผักปลัง ผัดกับเห็ด ผัดน้ำมัน ผัดใส่ไข่ ส่วน ช่อดอก ต้นและ ใบ นำมาทำแกงส้ม เป็นต้น ส่วนผลอ่อนรับประทานได้เช่นกัน ผลใช้สำหรับ แต่งสีอาหาร ทั้งขาวและหวานให้นำรับประทาน โดยนำมาตำให้ละเอียด เติมน้ำ แล้วคั้นเอาแต่น้ำจะได้สีม่วง แดงแล้วจึง นำไปใช้เป็นสีผสมในอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ขนมบัวลอย ขนมเปียกปูน ขนมชาหริ่ม ขนม น้ำดอกไม้ม เป็นต้น รากนำมาต้มน้ำใช้สระผมจะช่วยแก้รังแคได้

## สรรพคุณทางยา

1. ใบช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย
2. ใบมีสารเบตาแคโรทีนที่ช่วยบำรุงสายตา และป้องกันมะเร็ง
3. ใบใช้แก้โรคแก้บิด
4. ใบใช้เป็นยาใส่แผลสด ใช้ห้ามเลือด หรือใช้แก้อาการฟกช้ำ ช่วยแก้แฉกเสบ
5. ใบและผลนำมาขยี้ทาบริเวณที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย มีลักษณะเป็นแผลไหม้ จะช่วยบรรเทาอาการและทำให้รู้สึกเย็น
6. ดอกใช้เป็นยาดับพิษในเลือด
7. ต้นแก้อาการร้อนใน
8. ต้นและใบช่วยระบายท้อง ช่วยแก้อาการอืดแน่นท้อง ช่วยแก้อาการท้องผูก
9. ต้นช่วยแก้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ
10. ต้นช่วยดับพิษ ดับพิษฝีดาษ แก้พิษฝีดาษ
11. รากใช้เป็นยาแก้โรคผิวหนัง

## เอกสารอ้างอิง

ไทยเกษตรศาสตร์. (2556). ผักปลังแดง. สืบค้น 20 เมษายน 2565, จาก

<https://www.thaikasetsart.com/ผักปลังแดง/>

เมตไทย. (2563) ผักปลัง. สืบค้น 20 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/ผักปลัง/>