

ชื่อสมุนไพร ผักแพว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Polygonum odoratum*

Lour.

ชื่อสามัญ Vietnamese coriander

ชื่อท้องถิ่น พริกม้า พริกม้า (นครราชสีมา),  
หอมจันทร์ (อยุธยา), ผักไผ่ (ภาคเหนือ), ผัก  
แพว(ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์



ต้น พืชล้มลุก ลำต้นสูงประมาณ 30-35 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง มีข้อเป็นระยะ ตามข้อมักมีรากงอก หรือลำต้นเป็นแบบทอดเลื้อยไปตามพื้นดินและมีรากงอกออกมาตามส่วนที่สัมผัสกับพื้นดิน เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ เช่น ในบริเวณห้วย หนอง คลอง บึง หรือตามแอ่งน้ำต่าง ๆ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการใช้ลำต้นปักชำ (เมล็ดงอกยาก นิยมใช้กิ่งปักชำมากกว่า) พรรณไม้ชนิดนี้เป็นพืชล้มลุก พบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย เพราะเกิดได้เองตามธรรมชาติ

ใบ ใบเดี่ยว ออกสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกแกมรูปไข่ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2.5-3 เซนติเมตร และยาวประมาณ 5.5-8 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลมคล้ายใบไผ่แต่บางกว่า ขอบใบเรียบ ฐานใบเป็นรูปปลีมี ก้านใบสั้นมีหู ใบลักษณะคล้ายปลอกหุ้มรอบลำต้นอยู่บริเวณเหนือข้อของลำต้น

ดอก ออกดอกเป็นช่อ ช่อดอกมีดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวลหรือชมพูม่วง

ผล มีขนาดเล็กมาก

การนำไปใช้ประโยชน์

ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้ประกอบอาหาร ใช้รับประทานเป็นผักสด หรือใช้แกงส้มกับอาหารที่มีรสจัด ใช้เป็นเครื่องเคียงของอาหารอีสาน อาหารเหนือ อาหารเวียดนาม หรือนำมาหั่นเป็นฝอย ใช้คลุกเป็นเครื่องปรุงรสประกอบอาหารประเภทลาบ ลู๋ ตำข้าว ก้อยกุ้งสด ข้าวยา แกงส้ม ใช้แกงประเภทปลา เพื่อช่วยดับกลิ่นของเนื้อสัตว์หรือกลิ่นคาวปลาได้

สรรพคุณทางยา

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้กับร่างกายและช่วยชะลอวัย
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้กับร่างกาย และช่วยในการชะลอวัย
3. ช่วยป้องกันและต่อต้านมะเร็ง
4. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
5. ช่วยบำรุงประสาท

6. ช่วยทำให้เลือดลมในร่างกายเดินสะดวกมากขึ้น ขับเหงื่อ
7. ช่วยรักษาโรคหวัด อากาศไอ
8. รักษาหอบหืด รักษาโรคปอด
9. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันและแก้อาการท้องผูก และช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
10. ช่วยแก้ลม ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
11. ช่วยรักษาโรคพยาธิตัวจิ๋ว
12. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
13. ช่วยลดอาการอักเสบ
14. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย รักษาอาการปวดข้อ ปวดกระดูก
15. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

#### เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563) ผักแพ้ว. สืบค้น 16 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/ผักแพ้ว/>