

ชื่อสมุนไพรร ผักแว่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Marsilea crenata* C.

Prestl

ชื่อสามัญ Water clover, Water fern,

Pepperwort

ชื่อท้องถิ่น ผักล้นปี (ภาคใต้), หนูเตี๊ยะ

(กระเหรี่ยง ภาคเหนือ), ผักแว่น (ภาคกลาง
ภาคเหนือ ภาคอีสาน)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ที่มา : Disthai (2560)

ต้น ใต้น้ำล้มลุกจำพวกเฟิร์น ลำต้นอาจสูงถึง 20 เซนติเมตร เจริญเติบโตในน้ำตื้น มีลำต้นเป็นเหง้าเรียวยาวทอดเกาะเลื้อย และแตกกิ่งก้านไม่เป็นระเบียบ มีขนสีน้ำตาลอ่อน ขึ้นปกคลุมและใบอยู่เหนือหน้า ต้นอ่อนมีสีเขียว ต้นแก่มีสีน้ำตาล รากสามารถเกาะติดและเจริญอยู่ได้ทั้งบนพื้นดินและในน้ำ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เถา ไหล สปอร์

ใบ เป็นใบประกอบแบบพัด โดยมีใบย่อย 4 ใบคล้ายกังหัน ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือเป็นรูปรีหรือเป็นไข่กลับ แต่ละใบย่อยมีขนาดเท่ากัน ออกจากตรงกลางจากตำแหน่งเดียวกันเป็นลักษณะกลม โดยขนาดของใบย่อยมีความกว้างประมาณ 0.6-1.5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 0.8-1.8 เซนติเมตร โคนใบสอบ ส่วนขอบใบเรียบหรือหยักเล็กน้อย แผ่นใบมีลักษณะเรียบและไม่มีขน ใบย่อยไม่มีก้าน ส่วนก้านใบมีความยาวประมาณ 4.5-15 เซนติเมตร ใบมีสปอร์โรคาร์ป (Sporocarps) ออกที่โคนก้านใบเป็นก้อนแข็งออกเดี่ยว หรือออกหลายอัน มีสีดำ ก้านยาวประมาณ 0.5 เซนติเมตร ลักษณะของสปอร์คาร์ปรูปขอบขนานยาวประมาณ 4 มิลลิเมตร บนก้านชูสั้น โดยออกที่โคนก้านใบ ก้านอ่อนมีสีเขียว ก้านแก่มีสีน้ำตาลเข้มหรือดำและร่วงได้ง่าย ภายในมีสปอร์จำนวนมาก

ดอก ดอกเดี่ยวหรือออกเป็นหลายดอกแทงออกบริเวณซอกใบที่ข้อปล้อง ตัวดอกมีก้านดอกขนาดเล็กสีเขียว มีขนปกคลุม ยาวประมาณ 5-15 เซนติเมตร ปลายก้านดอกเป็นตัวดอก ประกอบด้วยกลีบดอกสีเหลืองสด โดยจำนวนดอกต่อต้นจะพบจำนวนน้อย ถัดจากก้านดอกเป็นตัวดอกที่มีใบประดับขนาดเล็กรูปหอกสีเขียวขนาด 2-4 × 1 มิลลิเมตร ถัดมาเป็นกลีบดอกจำนวน 5 กลีบ มีลักษณะรูปไข่กลับแกมขอบขนาน แผ่นกลีบดอกมีสีเหลืองสด ขนาดกลีบดอกกว้าง 3-8 มิลลิเมตร ยาว 7-10 มิลลิเมตร โคนกลีบดอกเชื่อมติดกัน

ผล หรือ สปอร์ มีสปอร์เป็นก้อนแข็ง ๆ สีดำ รูปขนาน หรือรูปรีคล้ายเมล็ดถั่วเขียว ออกที่โคนก้านใบขณะอ่อนมีสีขาว เมื่อแก่จะเป็นสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ

การนำไปใช้ประโยชน์

ใบอ่อน ยอดอ่อน และก้านใบใช้รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำ ซุปหน่อไม้ ใช้เป็นเครื่องเคียงกับอาหารชนิดต่าง ๆ หรือนำไปใช้ประกอบอาหาร เช่น ทำแกงจืด แกงอ่อม เจียวไข่ เป็นต้น และเมื่อนำมาต้มจะมีลักษณะอ่อนนุ่มทำให้รับประทานได้ง่าย จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ ในปัจจุบันมีการนำผักแว่นไปพัฒนาเป็นยาชนิดครีมที่นำมาใช้ทาเพื่อรักษาแผลอักเสบหลังการผ่าตัด

สรรพคุณทางยา

1. ผักแว่นมีธาตุเหล็กสูง จึงช่วยในการเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง
2. ช่วยลดไข้ ถอนพิษไข้ ดับพิษร้อน
3. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
4. แก้อ่อนใน กระจายน้ำ
5. ช่วยบำรุงสายตา รักษาโรคตาอักเสบ รักษาต่อกระจก ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน
6. น้ำที่ได้จากการนำใบผักแว่นมาต้มช่วยสมานแผลในปากและลำคอได้ ช่วยรักษาโรคปากเปื่อย ปากเหม็น
7. ช่วยแก้เจ็บคอ อาการเสียงแหบ
8. น้ำที่ได้จากการนำใบสดมาต้มช่วยแก้อาการท้องเสีย
9. ช่วยขับปัสสาวะ
10. ใบสดใช้เป็นยาภายนอก ช่วยรักษาแผลเปื่อย แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ช่วยในการสมานแผล และช่วยลดการอักเสบ
11. ช่วยรักษาโรคเกาต์

เอกสารอ้างอิง

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

Puechkaset. (2563). ผักแว่น ชนิด ประโยชน์ สรรพคุณและการปลูกผักแว่น. สืบค้น 16 เมษายน 2565, จาก <https://puechkaset.com/ผักแว่น/>

Disthai. (2560). ผักแว่น ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย. สืบค้น 16 เมษายน 2565, จาก <https://www.disthai.com/ผักแว่น/>