

ข้อมูลพืชที่ปลูกในหลุมพอเพียง

กล้วยน้ำว้า

<http://www.samunpri.com/herbdrug/?p=208>

ชื่อวิทยาศาสตร์ :Musa ABB cv. Klui 'Namwa' ชื่อสามัญ : Banana วงศ์ : Musaceae

ชื่ออื่น : กล้วยมะลิอ่อน (จันทบุรี) กล้วยใต้ (เชียงใหม่, เชียงราย) กล้วยอ่อน (ชัยภูมิ) กล้วยตานีอ่อน (อุบลราชธานี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูงประมาณ 3.5 เมตร ลำต้นสั้นอยู่ใต้ดิน กาบเรียงเวียนซ้อนกันเป็นลำต้นเทียม สีเขียวอ่อน ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ออกเรียงสลับ รูปขอบขนาน กว้าง 25-40 ซม. ยาว 1-2 เมตร ปลายใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียว ด้านล่างมีนวลสีขาว เส้นใบขนานกันในแนวขวาง ก้านใบเป็นร่องแคบ ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอดห้อยลง เรียกว่า หัวปลี มีใบประดับขนาดใหญ่หุ้มสีแดงเข้ม เมื่อบานจะม่วงงอขึ้น ด้านนอกมีนวล ด้านในเกลี้ยง ผล รูปรี ยาว 11-13 ซม. ผิวเรียบ ปลายเป็นจุก เนื้อในมีสีขาว พอสุกเปลือกผลเป็นสีเหลือง เนื้อมีรสหวาน รับประทานได้ หัวหนึ่งมี 10-16 ผล บางครั้งมีเมล็ด เมล็ดกลม สีดำ

ส่วนที่ใช้ : หัวปลี? เนื้อกล้วยน้ำว้าดิบ หรือห่าม กล้วยน้ำว้าสุกอม ราก ต้น ใบ ยางจากใบ

สรรพคุณ :

- ราก -?แก้ขัดเบา
- ต้น - ห้ามเลือด แก้โรคไส้เลื่อน
- ใบ - รักษาแผลสุนัขกัด ห้ามเลือด
- ยางจากใบ - ห้ามเลือด สมานแผล
- ผล - รักษาโรคกระเพาะ แก้ท้องเสีย ยาอายุวัฒนะ แก้โรคบิด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้ริดสีดวง
- กล้วยน้ำว้าดิบ - มีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้แก้อาการท้องเดิน แก้โรคกระเพาะ และอาหารไม่ย่อย
- กล้วยน้ำว้าสุกอม - เป็นอาหาร ยาระบาย สำหรับผู้ที่อุจจาระแข็ง หรือเป็นริดสีดวงทวารชั้นแรกจนกระทั่งถ่ายเป็นเลือด

- หัวปลี - (ช่อดอกของต้นกล้วย จำนวนไม่จำกัด) ชับน้ำนม

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

- ชับน้ำนม - ใช้หัวปลีแกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังคลอดใหม่ๆ
- แก้ท้องเดินท้องเสีย - ใช้กล้วยน้ำว้าดิบหรือห่ามมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่น้ำพอท่วมยา ต้มนานครึ่งชั่วโมง ต้มครั้งละ 1/2 - 1 ถ้วยแก้ว ให้ดื่มทุกครั้งถ่าย หรือทุกๆ 1-2 ชั่วโมง ใน 4-5 ชั่วโมงแรก หลังจากนั้นให้ดื่มทุกๆ 3-4 ชั่วโมง หรือวันละ 3-4 ครั้ง

สรรพคุณเด่น :

• แก้โรคกระเพาะ ท้องผูก

1. แก้โรคกระเพาะ - นำกล้วยน้ำว้าดิบ (ถ้าเป็นกล้วยกัมมุกดิบจะดีกว่า) มาปอกเปลือก แล้วนำเนื้อมาฝานเป็นแผ่นบางๆ ตากแดด 2 วันให้แห้งกรอบ บดเป็นผงให้ละเอียด รับประทาน ครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำชา

น้ำผึ้ง (น้ำธรรมชาติก็ได้) รับประทานก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง และก่อนนอนทุกวัน

2. **แก้ท้องผูก** - รับประทานกล้วยน้ำว้าสุกหอม ครั้งละ 2 ผล วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร 1/2 ชั่วโมง เวลา รับประทานควรเคี้ยวให้ละเอียดที่สุด

3. **แก้ท้องเดิน** - ใช้เนื้อกล้วยน้ำว้าห่ามรับประทาน หรือใช้กล้วยน้ำว้าดิบ ผานเป็นแว่น ตากแห้งรับประทาน

สารเคมีที่พบ :

- **หิวปลี** ? มีธาตุเหล็กมาก
- **หิวปลี และราก** มี Triterpene หรือ Steroid

ผลกล้วย ทุกชนิดประกอบด้วย น้ำ แป้ง โปรตีน ไขมัน เส้นใย เกลือแร่ต่างๆ (โดยเฉพาะแคลเซียม เหล็ก และโปรแตสเซียมในกล้วยหอมมีมาก) วิตามิน และเอนไซม์ต่างๆ นอกจากนี้ยังมี Serotonin Noradrenaline และ Dopamine

- **ผลดิบ** มีแป้ง Tannin acid, Gallic acid และ Pectin มาก
- **กล้วยหอมสุก** ให้กลิ่น และรสของ Amyl acetate, Amylbutyrate Acetaldehyde, Ethyl alcohol และ

Methyl alcohol

- **น้ำยาง** มี Pelargonidin, Cyanidin, Delphinidin Palonidin Petunidin และ Malvidin

ประโยชน์ทางยาของกล้วยหอม

กล้วยหอมเป็นผลไม้ รสหวาน เย็น ไม่มีพิษ สารอาหารที่สำคัญๆ ในกล้วยหอม ได้แก่ แป้ง โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินหลายชนิด จัดเป็นผลไม้บำรุงร่างกายดี นอกจากนี้กล้วยหอมยังสามารถใช้รักษาโรคได้หลายชนิด เช่น เป็นยาทำให้ปวดชุ่มชื้น แก้กระหาย ถอนพิษ นอกจากนี้ยังพบว่า มีฤทธิ์รักษาตามตำรับยา ดังนี้

- **รักษาความดันโลหิตสูง** - เอาเปลือกกล้วยหอมสด 30-60 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าเอาเปลือกกล้วยต้มรับประทานเป็นประจำ จะช่วยป้องกันเส้นเลือดในสมองแตกได้
- **รักษาริดสีดวงทวาร แก้ท้องผูก** - รับประทานกล้วยหอมสุกตอนเช้า ขณะท้องว่างวันละ 1-2 ผล ทุกวัน
- **รักษามือเท้าแตก** - เอากล้วยหอมที่สุกเต็มที่ เจาะรูเล็กๆ ที่ปลายข้างหนึ่ง แล้วบีบเอากล้วยออกมาทาที่เท้าแตก ทิ้งไว้หลายชั่วโมง จึงล้างออก จะรู้สึกดีขึ้น

มะละกอ (Papaya)

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Carica papyra L.* ชื่อวงศ์: CARICACEAE ชื่อสามัญ: Papaya. ชื่อท้องถิ่น: มะก้วยเต็ด ก้วยเท็ด

มะละกอเป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง สูงประมาณ 5-10 เมตร มีถิ่นกำเนิดในอเมริกากลาง ถูกนำเข้าสู่ประเทศไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกแล้วเนื้อในจะมีสีเหลืองถึงส้ม นิยมนำมารับประทานทั้งสดและนำไปปรุงอาหาร เช่น ส้มตำ ฯลฯ หรือนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ก็ได้

ลักษณะทั่วไป ของมะละกอ สามารถเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพภูมิอากาศ ดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำได้ดี น้ำไม่ท่วมขัง มีความเป็นกรดเป็นด่างอยู่ระหว่าง 6.0-6.8 มะละกอใช้ผลบริโภคทั้งผลดิบและผลสุก

การเตรียมดินเพาะกล้ามะละกอ

โดยการไ้ใช้ดิน ที่มีส่วนผสมดังนี้ ดินร่วน 3 บุงกี ปุ๋ยคอก, ขี้เถ้าแกลบ, ทราฮายาบ อัตราส่วน 1:1:1 ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำ มากรอกลงในถุงพลาสติกขนาด 4×6 หรือ 4×4 นิ้ว ให้เต็ม รดน้ำดินในถุงให้ชุ่ม นำเมล็ดพันธุ์มาหยอดลงในถุง ถุงละ 1-2 เมล็ด รดน้ำให้ชุ่มดูแลรักษารดน้ำทุกวัน หลังเมล็ดเริ่มงอกแล้วดูแลรักษาต้นกล้าประมาณ 30 วัน ก็สามารถย้ายปลูกลงในหลุมปลูกได้

การเตรียมแปลงปลูกมะละกอ

มะละกอ เป็นพืชที่มีระบบรากลึกและกว้าง ทำหลุมปลูกระยะห่างระหว่างแถว 2-2.5 เมตร ระหว่างต้น 2 เมตร ดีหลุมลึก 0.5 เมตร รองก้นหลุมด้วยปุ๋ย เคมี 15-15-15 อัตรา 1 ช้อนแกงต่อหลุม ใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้วทับบนปุ๋ยเคมี นำต้นกล้ามะละกอ ลงปลูกในหลุมกลบโคนเล็กน้อยแล้วรดน้ำให้ชุ่ม หลังปลูกเสร็จให้ทำหลักเพื่อยึดลำต้นไม่ให้โยกขณะลมพัด

การดูแลรักษามะละกอ

1. การให้ปุ๋ย

- ให้ปุ๋ย 15-15-15 หลุมละ 1 ช้อนแกง ทุก 30 วัน

- ให้ปุ๋ย 14-14-21 หลังติดดอกออกผลแล้ว อัตรา 1 ช้อนแกง/ต้น/หลุม หรือจะใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์น้อยลงก็ได้

2. การให้น้ำ เนื่องจากมะละกอเป็นพืชที่ต้องการน้ำน้อย แต่อย่าให้ขาดน้ำ เพราะจะทำให้ต้นแคระแกรน ไม่ติดดอกออกผล การให้น้ำอย่าให้มากเกินไป ถ้าน้ำท่วมขังนาน 1-2 วัน ต้นมะละกอจะเหลืองและตายในที่สุด

3. การพรวนดินกำจัดวัชพืช ควรมีการพรวนดินกำจัดวัชพืชในช่วงแรก อย่าให้วัชพืชรบกวน

4. การทำไม้หลัก เพื่อค้ำยันพุ่มลำต้นไม่ให้ล้ม โดยเฉพาะช่วงติดผล

การเก็บเกี่ยว

มะละกอ ถ้าเก็บผลดิบสามารถเก็บได้หลังปลูกประมาณ 5-6 เดือน แต่ถ้าเก็บผลสุกหลังจากปลูกประมาณ 8-10 เดือน ถึงสามารถเก็บเกี่ยวได้ ให้เลือกเก็บเกี่ยวผลที่กำลังเริ่มสุกมีสีส้มส้มปนเขียวนิดๆ ผลยังไม่นิ่ม

สรรพคุณของมะละกอ ใช้เป็นยาสมุนไพรรักษาโรคได้

- รากมะละกอ - ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา ใช้รากสด (1 กำมือ) 70-90 กรัม รากแห้ง 25-35 กรัม หั่นต้มกับน้ำกรองดื่มเฉพาะน้ำ วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา(75 มิลลิลิตร) ดื่มก่อนอาหาร

- เป็นยาระบายอ่อนๆ การกินเนื้อมะละกอสุก ช่วยเป็นยาระบายอ่อนๆ เพราะไปช่วยเพิ่มจำนวนกากใยอาหาร ดังนั้นเนื้อผลสุกมะละกอจะช่วยระบายอ่อนๆ แก้กท้องผูก

- ผลสุก - เป็นมีสรรพคุณป้องกัน หรือแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

- ยางจากผลดิบ - เป็นยาช่วยย่อยโปรตีน แก้พยาธิได้

เป็นยาช่วยย่อย: 1. ใช้เนื้อมะละกอดิบไม่จำกัด ประกอบอาหาร เช่น ส้มตำ แกง เป้นผักจิ้ม 2. ยางจากผลดิบ หรือจากก้านใบ ใช้ 10-15 กรัม หรือถ้าเป็นตัวยาค่อยๆ เพราะในยางมะละกามีสารที่เรียกว่า Papain

- ป้องกัน/แก้โรคลักปิดลักเปิด โรคเลือดออกตามไรฟัน: ใช้มะละกอสุกรับประทานเป็นผลไม้ ให้วิตามินซีสูง

- เถ้าบวม: เอาใบมะละกอสอดตำให้แหลกผสมกับเหล้าขาว ใช้พอกเท้าที่บวมลดอาการบวมลงได้
- แก้เคล็ดขัดยอก: ใช้รากมะละกอสอดตำให้แหลกผสมเหล้าโรงพอก
- โดนหนามตำหรือหนามหักคาเนื้อใน: ให้บ่งปากแผลเปิดออก เอาขางมะละกอดิบใส่หนามจะหลุดออก
- คันเพราะพิษของหอยคัน: ให้ใช้ขางมะละกอดิบทาเข้า-เย็นจนหาย
- เมื่อมีอาการปวดตามข้อและหลัง: รับประทานมะละกอสุกเป็นประจำป้องกันและบำบัดโรคปวดข้อปวดหลังได้ ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ไม่มีแรง ใช้รากมะละกอดำผู้แช่เหล้าขาวให้ท่วมยาไว้ 7 วัน และกรองเอาน้ำใช้ทาแก้ปวดข้อและกล้ามเนื้อเปลี้ยอ่อนแรง ลดอาการปวดบวม ให้เอาใบมะละกอสอดย่างไฟหรือลวกกับน้ำร้อนแล้วประคบบริเวณที่ปวด หรือตำพอกหยาบห่อด้วยผ้าขาวบางทำเป็นลูกประคบ
- ถ้าโดนตะปูตำเป็นแผล: ให้เอาผิวลูกมะละกอดิบตำพอกแผล เปลี่ยนยาวันละ 2 ครั้ง แผลน้ำร้อนลวก ใช้เนื้อมะละกอดิบตำให้สุกจนเปื่อย ตำพอกที่แผล แผลพุพอง ใช้ใบมะละกอแห้งกรอบบดเป็นผง ผสมกับน้ำกะทิพอเหนียวขึ้น ใช้พอกหรือทาที่แผลวันละ 2-3 ครั้ง
- แก้ผดผื่นคัน: ใช้ใบมะละกอ 1 ใบ น้ำมะนาว 2 ผล เกลือ 1 ช้อนชา ตำรวมกันให้ละเอียดเอาทั้งน้ำและเนื้อทาแผลบ่อยๆ กลาก เกลิ้น ย่องงฟูหรือเท้าเปื่อย ใช้ขางของลูกมะละกอดิบทาววันละ 3 ครั้งฆ่าเชื้อราได้

ผักบั้ง (East indian spinach)

<http://learn.wattano.ac.th/digitallib/foodmedecine/vegetable%20pang.htm>

วงศ์ : BASELLACEAE ชื่อวิทยาศาสตร์ : Basella albe Linn. (ผักปลังขาว) : Basella rubra Linn. (ผักปลังแดง)

ชื่อสามัญ : East indian spinach, Malabar Nightshade, Indian spinach ,Ceylon Spinach

ชื่อสามัญไทย : ผักปลังขาว , ผักปลังแดง, ผักปลังใหญ่

ชื่อพื้นเมืองอื่น ๆ : โปเต้ง ฉ้าย (จีน) เหลาะซุ่ย (แต้จิ๋ว) ลั่วซุ่ย (จีนกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักบั้ง เป็นไม้เลื้อย ลำต้นกลม อวบน้ำสีเขียว และสีม่วงอมแดง ไม่มีขน แตกกิ่งก้านสาขาได้ยาวหลายเมตร ใบเป็นใบเดี่ยว ออกสลับตามข้อ ลักษณะคล้ายรูปหัวใจ ปลายใบแหลมโคนใบเว้าสีเขียวเป็นมัน ยาว 2.5-7.5 ซม. กว้าง 2-6 ซม. ก้านใบสีเขียว และสีแดงอวบน้ำ ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ ช่อดอกยาว 5-10 ซม. ไม่มีก้านดอกย่อย กลีบดอกมี 5 กลีบ ติดกันอยู่ที่ฐานปลายแยกมีใบประดับ 2 ใบเล็ก ๆ ติดอยู่ที่ฐานดอกสีขาวสีชมพูและสีขาวอมชมพู ผลกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 5-6 มม. ผลแก่มีสีม่วงดำ เนื้อนิ่มภายในมีน้ำสีม่วงดำ

ตำนาน ความเชื่อพื้นบ้าน และการนำไปใช้ในพิธีกรรมของชาวเหนือ

ชาวเหนือเชื่อว่า ผู้ที่มีคาถาอาคมจะไม่รับประทานผักบั้ง เนื่องจากเชื่อว่าทำให้คาถาอาคมเสื่อม เพราะว่าเป็นผักที่นำไปช่วยให้สตรีคลอดบุตรง่ายขึ้น ใช้ทำแกงได้โดยโขลกพริกและใส่มะขามหรือมะนาวด้วย หรือจะเจียวผักบั้งไม่ใส่พริก แต่ใช้พริกสดบั้งไฟใส่ไปในหม้อแกงด้วย เชื่อว่าให้แม่มางกินแกงผักบั้งทุกวันเดือนดับเดือนเต็ม จะทำให้คลอดดูง่ายขึ้นทำให้สิ้นใจเหมือนกับผักบั้ง

หรือในกรณี “ บ่วงเครือผักบั้ง “ โดยใช้เครือผักบั้งมาพันเกี่ยวกัน ทำให้เป็นบ่วงขนาดที่หญิงแม่มาคลอดได้เอาบ่วงผักบั้งนี้แช่น้ำอาบในวันเดือนดับเดือนเต็ม หลังจากที่อาบน้ำเสร็จแล้วให้นำบ่วงผักบั้งนั้นสวมหัวลงให้ผ่านจนถึงเท้าจะทำให้คลอดง่ายไม่มีติดขัด การที่ให้ทำเช่นนี้ก็เพราะต้องการให้กำลังใจแก่หญิงแม่มาคลอด ทำให้จิตใจสบายไม่กังวลกลัวเจ็บในเวลาที่จะคลอดบุตร

นอกจากนี้ ชาวเหนือยังใช้ผักบั้งในพิธีสะเดาะเคราะห์เพื่อป้องกันผีตายโหง และอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ตายแล้ว การปลูกและขยผักบั้งเป็นพืชเขตร้อนแถบทวีปเอเชีย แอฟริกา ผักบั้งในเมืองไทยมีอยู่ 2 พันธุ์ คือ ผักบั้งขาวกับผักบั้งแดง ชาวเหนือและชาวอีสานนิยมปลูกในบริเวณบ้าน ตามริมรั้วนับเป็นพรรณไม้ที่ปลูกง่าย ชอบดินขึ้นแฉะ ขยายพันธุ์ได้ 2 วิธี คือ การเพาะเมล็ด และการปักชำกิ่งแก่ มักเจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน

ประโยชน์ทางยาสมุนไพรทางสมุนไพร

1. แก้อาการปัสสาวะขัด ใช้ใบสด 60 กรัม ต้มกับน้ำดื่มแบบชาต่อหนึ่งครั้ง
2. แก้อาการท้องผูก นำใบสด หรือยัดอ่อน มาต้มกินเป็นอาหาร
3. รักษาไข้ดั่งอักเสบ ใช้ต้มสด 60-120 กรัม ต้มกับน้ำดื่ม
4. แก้ไข้ หรือแผลสด ใช้ใบสดตำพอกตรงบริเวณที่เป็น หรือขยี่ทาาก็ได้
5. แก้อาการอึดอัดแน่นท้อง ใช้ต้นสด 60 กรัม เคี้ยวกับน้ำให้ชุ่มแล้วดื่ม
6. รักษาฝีเนื้อร้าย นำใบสดมาตำแล้วพอกบริเวณนั้น เปลี่ยนวันละ 1-2 ครั้ง

ประสบการณ์พื้นบ้าน หมอเมืองล้านนาใช้ส่วนต่างๆ ของผักบั้งเป็นยา ดังนี้

1. ต้น : รสหวานเย็น เป็นยาแก้พิษฝีดาษ แก้อักเสบวม แก้ท้องผูก ต้มดื่มแก้ไข้ดั่งอักเสบ เป็นยาระบายแก้

อาการอึดอัดแน่นท้อง

2. ใบ : นำมาตำใช้พอกแผลสด และแก้ฝีเนื้อร้ายแก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน ขับปัสสาวะ แก้ท้องผูก ระบายท้อง แก้

บิด

นอกจากนี้ แม่ช่าง (หมอดำแย) ทางภาคเหนือ มักนำใบสด ตำให้ละเอียด คั้นน้ำเมือก เอาน้ำเมือกมาทาบริเวณช่องคลอด เพื่อช่วยให้หญิงมีครรภ์คลอดบุตรง่ายขึ้น รวมทั้งแนะนำให้หญิงมีครรภ์รับประทานผักบั้งอีกด้วย หมอเมืองบางท่านใช้ใบผักบั้ง ตำกับข้าวสารจ้าว พอกแก้โรคมะเร็งไขเปปลา(เริม)ได้ด้วย

3. ดอก : แก้อาการปวดเจ็บ ดับพิษ และพิษฝีดาษ แก้โรคเรื้อน โดยการคั้นน้ำจากดอกสด ๆ นำมาทาตรงบริเวณที่เป็น

4. ราก : ใช้เป็นยาถู หรือยัดให้ร้อน ช่วยทำให้บริเวณนั้นมีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น ส่วนน้ำที่คั้นจากรากนั้นเป็นยาหล่อลื่นได้ดี และช่วยขับปัสสาวะ

5. ก้าน : มีสรรพคุณแก้พิษฝี แก้ขัดเบา แก้พรรดึก ลดไข้

6. ผล : ใช้ผลต้มรับประทานแก้ไข้ และใช้ใบกับผลขยี่ทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย มีลักษณะเป็นแผลไหม้เมื่อทาแล้วจะช่วยบรรเทาอาการ และทำให้รู้สึกเย็นขึ้น

ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อนของผักบั้งรับประทานเป็นผักได้ ออกมาในช่วงฤดูฝน และฤดูหนาวโดยนำไปต้ม ลวก หรือหนึ่งให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก น้ำพริกผักจิ้ม ชาวเหนือนิยมรับประทานกับน้ำพริกดำ น้ำพริกอ่อน น้ำพริกตำแดง

อาหารอื่น ๆ

ชาวเหนือนิยมใช้แกงกับถั่วเน่า จอผักบั้งใส่มะนาว ดอกนำมาจอบกับเหนม ไส้แกงแค แกงเลียง นอกจากนั้นยังนำยอดอ่อน และดอกอ่อนของผักบั้งมาแกงจิ้นส้ม แกงผักบั้ง ผัดกับเหนม หรือใส่แกงอ่อมหอยได้อีกด้วย นอกจากนี้ ผลสุกของผักบั้งแดงที่มีสีม่วงแดงประกอบด้วยสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) สีจากผลมักใช้แต่งสีอาหารคาวหวาน โดยนำมาตำให้ละเอียดเติมน้ำ คั้นเอาแต่น้ำจะได้สีม่วงแดงตามต้องการ แล้วจึงนำไปเป็นสีผสมอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ขนมบัวลอย ขนมเปียกปูน ขนมสลิ่ม ขนมน้ำดอกไม้ม เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อสุขภาพ

ผักบั้ง 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 21 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยโปรตีน 2.0 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.7 กรัม กาก 0.8 กรัม แคลเซียม 4 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 50 มิลลิกรัม เหล็ก 1.5 มิลลิกรัม วิตามิน A 9316 IU.

วิตามิน B1 0.07 มิลลิกรัม วิตามิน B2 0.20 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.1 มิลลิกรัม วิตามิน C 26 มิลลิกรัม

พริกขี้หนู (Hot Chilli, Bird Chilli)

พริกขี้หนูสามารถปลูกได้ดีในดินแทบทุกชนิด แต่ดินที่เหมาะสมที่สุดคือดินร่วนปนทราย ที่มีการระบายน้ำได้ดี มีความเป็นกรด เป็นด่าง ของดิน 6.0-6.8 ปลูกได้ตลอดปี พริกขี้หนูเป็นพืช ที่ใช้ส่วนของผลบริโภค ในรูปของพริกสด และพริกแห้ง และสามารถ ใช้ประกอบอาหาร ได้หลายชนิด มีรสเผ็ด

การเตรียมดินเพาะกล้าพริกขี้หนู

ใช้จอบขุดหน้าดินลึก 15-20 เซนติเมตร ทำแปลงขนาดกว้าง 1 เมตร ความยาวตามความเหมาะสมของพื้นที่ ผสมปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก คลุกเคล้ากับดิน ขุดหลุมปลูกโดยใช้ระยะห่าง ระหว่างต้น 30 เซนติเมตร ระหว่างแถว 70-80 เซนติเมตร ควรรองกันหลุม ด้วยปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตราหลุมละ 1/2 ช้อนชา ทับหน้าปุ๋ยเคมี ด้วยปุ๋ยคอกหลุมละ 1 กิโลกรัมแล้วรดน้ำตามให้ชุ่ม

การดูแลรักษาพริกขี้หนู

1. การใส่ปุ๋ย ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 13-13-21 อัตรา 1 ช้อนชาต่อต้นทุกๆ 15-20 วัน โดยโรยห่างโคนต้น 5 เซนติเมตร และรดน้ำตามทันที หรือจะใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์น้อยลงก็ได้
2. การให้น้ำ ควรให้น้ำพริกขี้หนูสม่ำเสมอทุกวัน อย่าน้ำให้ขาดน้ำโดยเฉพาะช่วงแรกหลังย้ายปลูก
3. การพรวนดินกำจัดวัชพืช ควรพรวนดินและกำจัดวัชพืชในระยะแรกอย่าให้วัชพืชรบกวน เพราะวัชพืชจะแย่งอาหารได้

สรรพคุณ พริกขี้หนู : http://www.the-than.com/samonpai/sa_7.html

ผล ใช้ปรุงรสอาหาร ช่วยเจริญอาหาร และรักษาอาการอาเจียน รักษาโรคหิด กลาก รักษาโรคบิด โดยการใช้พริกสด 1 เม็ด หรือมากกว่านั้นใช้กิน และอาการปวดบวมเนื่องจากความเย็นจัด โดยใช้ผงพริกแห้งทำเป็นขี้ผึ้ง หรือ

สารละลายแอลกอฮอล์ใช้ทา

อื่น ๆ พรหมไม้นี้เป็นพรหมไม้สวนครัวที่ขาดกันไม่ได้ เป็นพรหมไม้ที่ขึ้นง่าย แต่บำรุงรักษายาก เพราะใบอ่อนของพริกอร่อย ทำให้แมลงต่าง ๆ ชอบกิน ผลแรกผลิใช้ผสมกับผักแกงเลียงช่วยชูรส ส่วนผลกลางแก้ไข้ใส่แกงคั่วส้มจะได้อาหารที่มีรสเปรี้ยวอ่อน ๆ เพราะมีวิตามินซี และใช้พริกจะมีสารแคปไซซิน ที่ให้ความเผ็ดและมีกลิ่นฉุนเผ็ดร้อน เป็นเครื่องปรุงอาหารช่วยชูรส ใส่น้ำพริก ยำ ทำเป็นน้ำปลาตองและยังเป็นยาช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุหรือใช้ภายนอกเป็นยาทาถอนพิษคุดคุดอาการไขข้ออักเสบ

ข้อมูลทางคลินิก :

รักษาอาการบวม ฟกช้ำ ให้ใช้พริกขี้หนูที่แก่จัดเป็นสีแดงแล้วตากแห้งนำมาบดเป็นผงให้ละเอียดแล้วเทลงในวาสลินที่เคียวจนเหลว กวนให้เข้ากัน แล้วนำไปเคียวอีกจนได้กลิ่นพริก ใช้สำหรับทาถู รักษาอาการเคล็ด ถูกชน ฟกช้ำดำเขียว และอาการปวดตามข้อ ให้ทาตรงบริเวณที่เป็นวันละครั้ง หรือสองวันต่อครั้ง

รักษาอาการปวดตามเอวและน่อง ให้ใช้ผงพริกขี้หนูและวาสลิน หรือผลพริก วาสลิน และแป้งหมี่ เดิมเหล้าเหลืองจำนวนพอประมาณ แล้วคนให้เป็นครีม ก่อนที่จะใช้ ให้ทาลงบนกระดาษแก้วปิดบริเวณที่ปวด ใช้พลาสติกปิดโดยรอบ จะมีอาการทำให้เหงื่อออก การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น และรู้สึกหายปวด จากการตรวจสอบพบว่าตามบริเวณที่พอกยาจะมีความรู้สึกร้อน และการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มขึ้น

ข้อมูลทางเภสัชวิทยา :

สารสกัดจากพริก ใช้ทาบบนผิวหนังจะทำให้หลอดเลือด ตามบริเวณนั้นขยายตัว และการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น ถ้าใช้มากเกินไปอาจจะทำให้ระคายเคืองได้

ฤทธิ์ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและฆ่าแมลง แคปไซซินจะมีผลยับยั้งเชื้อ *Bacillus cereus* และเชื้อ *Bacillus subtilis* แต่ไม่มีผลต่อเชื้อ *Bacillus aureus* และเชื้อ *Bacillus coli* นอกจากนี้สารที่สกัดจากพริก โดยวิธีการต้มด้วยน้ำ จะมีฤทธิ์ในการฆ่าแมลง

ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร แคปไซซิน ทำให้เจริญอาหาร และกินอาหารได้มากขึ้น พริกสามารถช่วยกระตุ้นทำให้การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารสุนัขเพิ่มขึ้นและน้ำสกัดที่ได้จากพริก จะช่วยลดการบีบตัวของลำไส้เล็กส่วนปลาย ileum ของหนูตะเภาที่เกิดจากอะเซทิลโคลีนและฮีสตามีนได้ส่วนแคปไซซิน จะเพิ่มการบีบตัวของลำไส้เล็กส่วนปลาย ileum ของหนูตะเภา แต่ถ้าให้แคปไซซินซ้ำอีกครั้งในขนาดเท่า ๆ กัน จะมีผลน้อยมากหรือไม่มีผลเลย

ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต แคปไซซิน ที่สกัดจากพริก สามารถกระตุ้นหัวใจห้องบนของหนูตะเภา แต่เมื่อฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำของแมวและสุนัข จะทำให้ความดันโลหิต และหัวใจเต้นช้า หายใจขัด และอาการพวกนี้จะหายไป เมื่อเราตัดเส้นประสาทเวกัสออก (Vagotomy) ส่วนแคปไซซิน จะเพิ่มความดันโลหิตในแมว ที่ถูกตัดหัวออก (decapitated cat) ถ้าฉีดเข้าในหลอดเลือดดำของแมวที่ถูกวางยาสลบ จะทำให้ความดันโลหิตในปอดสูงขึ้น แต่เมื่อฉีดเข้าบริเวณหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจโดยตรง จะทำให้หลอดเลือดนั้นหดตัว และฤทธิ์ของแคปไซซินต่อหัวใจ ห้องบนของหนูตะเภา นั้นจะเพิ่มทั้งความเร็ว และความแรงในการเต้น

ฤทธิ์อื่น ๆ หลังจากกินอาหารที่ใช้พริกชี้หนูแก่จัดสีแดงเป็นเครื่องปรุงแต่งนานประมาณ 3 สัปดาห์ จะทำให้สารกลุ่มคอรีติโซน ในพลาสมาเพิ่มขึ้น และปริมาณที่ขับออกทางปัสสาวะก็จะเพิ่มขึ้น ส่วนสารที่สกัดได้จากพริก ถ้าฉีดเข้าช่องท้องของหนูถีบจักร จะมีฤทธิ์กดประสาท ทำให้เดินเซ เล็กน้อย และชักตายได้ เมื่อฉีดเข้าหลอดเลือดจะมีฤทธิ์กระตุ้นมดลูกของหนูขาว และมีฤทธิ์กระตุ้นปลายประสาทรับความรู้สึกทั่วไป

ความลับของพริกชี้หนู

- แก้ปวดหัว ปวดหัวเนื่องมาจากไข้หวัด หรือตัวร้อน ใช้ใบพริกชี้ หนูสดๆ ตำกับดินสอพองปิดขมับ
- แก้เจ็บคอเสียงแหบใช้น้ำต้มหรือยาชงพริกชี้หนูกล้วคอกแก้เจ็บคอและเสียงแหบได้โดยใช้พริกชี้หนูป่น ๑ หยิบมือ เติมน้ำเดือดลง ไป ๑ แก้ว ทิ้งไว้พออุ่น ใช้น้ำกล้วคอก
- ช่วยขับลม แก้อาหารไม่ย่อย เจริญอาหาร โดยกินพริกชี้หนูสดวัน รักษากระเพาะที่ไม่มีกำลังย่อยอาหาร
- แก้ปลาตุ๋นใช้พริกชี้หนูสดเขียวหรือแดงก็ได้ ขยี้ตรงที่ปลาตุ๋น ทวางจะหายปวด ขยี้แล้วจะรู้สึกเย็น(ธรรมดาพริกชี้หนูร้อน) ไม่บวม ไม่พกซ้าด้วย
- แก้เท้าแตกใช้พริกชี้หนูทั้ง ๕ ปูนขาว สิ่งละพอควร เอาไปต้ม เอาน้ำมาแช่เท้าที่แตก ถ้าไม่หายเอาต้นสลัดได ราก หนอนตากยาก ใส่ลงไปด้วย
- แก้บวม ใบพริกชี้หนู บดผสมน้ำมันมะนาว พอกบริเวณที่บวม
- รักษาแผลสดและแผลเปื่อย ใช้ใบพริกชี้หนู ตำพอกรักษาแผลสดและแผลเปื่อย(อย่าใช้พริกชี้หนูปิดแผลมากเกินไปเพราะจะทำให้ร้อน
- ใช้ใบเป็นอาหาร ใบพริกชี้หนูมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก เพราะมี ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไวตามินเอ และบี อยู่มาก บำรุงกระดูก บำรุง ประสาท
- แก้พิษตะขาบและแมลงป่องกัด ใช้พริกชี้หนูแห้ง ตำผงละลาย น้ำมะนาว ทาแผลตะขาบกัด แมลงป่องต่อย หายเจ็บปวดดีนัก
- มดคันไฟกัด ใช้ใบหรือดอกพริกชี้หนูก็ได้ ถูบริเวณถูกกัด หายแฉ

ข่า (Galanga)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd. วงศ์ : Zingiberaceae ชื่ออื่น : ข่าหยวก ข่าหลวง (ภาคเหนือ) , กฏุกกโรหิณี (ภาคกลาง)

เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า "เหง้า" อยู่ใน **ตระกูลขิง** เป็นไม้ล้มลุก เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารในประเทศไทยและ **อินโดนีเซีย** ข่ามีชื่อสามัญอื่นอีกคือ กฏุกกโรหิณี (กลาง) ข่าหยวก (เหนือ) ข่าหลวง (ตะวันออกเฉียงเหนือ,เหนือ) สะเอเซย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) และ สะเอเคย (กะเหรี่ยง **แม่ฮ่องสอน**)^[1]

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตรอยู่เหนือพื้นดิน เหง้ามีข้อและปล้องชัดเจน เนื้อในสี เหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอก ช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตกได้ รูปกลม^[2]

การปลูก

ปลูกโดยใช้เหง้า ข่าชอบที่ดอน ดินร่วนซุย มีอาหารอุดมสมบูรณ์

และความชุ่มชื้นเหมาะสม ไม่ชอบน้ำขัง การปลูกโดยพรวนดินให้ร่วน จึงขุดแงงข่าออกมาจากกอเดิม นำเอามาแบ่งให้ยาวประมาณ 1 คืบ ให้มีรากติดด้วย ฝังในหลุมที่ขุดเตรียมเอาไว้ กลบดินรดน้ำให้ชุ่ม

สรรพคุณ : ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อรา ใช้รักษากลากเกลื้อน

1. เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม
2. แก้อาหารเป็นพิษ
3. เป็นยาแก้ลมพิษ
4. เป็นยารักษา กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum* L. อาณาจักร Plantae ส่วน Magnoliophyta ชั้น Magnoliopsida อันดับ Lamiales วงศ์ Lamiaceae สกุล *Ocimum* สปีชีส์ *O. tenuiflorum* กะเพรา มีชื่อเรียกอื่นๆ อีกคือ กอมก้อ (เชียงใหม่) กอมก้อดอง (เชียงใหม่) กะเพราขน (กลาง) กะเพราขาว (กลาง) กะเพราแดง (กลาง) ห่อกวอซุ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) ห่อตุปูลู (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) อิมคิมหล่า (เงี้ยว แม่ฮ่องสอน) และ อีตุ้ไทย (ตะวันออกเฉียงเหนือ)^[1]

เป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขา สูง 30 - 60 ซม. นิยมนำใบมาประกอบอาหารคือ ผัดกะเพรา กะเพรา มี 3 พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และ กะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราแดงและกะเพราขาว ลำต้นค่อนข้างแข็ง ตามลำต้นมีขน ใบเป็นใบเดี่ยวการเกาะติดของใบบนกิ่งแบบตรงข้ามสลับตั้งฉาก เรียงตรงข้าม รูปรี กว้าง 1-3 ซม. ยาว 2.5-5 ซม. ใบปลายแหลมหรือมน โคนแหลม ขอบจักฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบมีขน ดอกเป็นแบบช่อฉัตร ออกบริเวณปลายยอดและปลายกิ่ง ยาว 8-10 ซม. ดอกย่อยมีขนาดเล็ก รูปคล้ายระฆัง กลีบดอกมีทั้งชนิดสีขาวลายม่วงแดงและสีขาว โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นกรวย ส่วนปลายแยกเป็น 2 ส่วน ส่วนบนแยกเป็น 4 กลีบปลายแหลมเรียว ส่วนล่างมีกลีบเดี่ยวค่อนข้างกลม ผิวกลีบด้านในเกลี้ยง ด้านนอกมีขนตามโคนกลีบ กลีบเลี้ยงสีแดงน้ำตาลแกมม่วงและสีเขียว เนื้อกลีบแข็ง ส่วนโคนเชื่อมติดกันเป็นกรวย ส่วนปลายแยกเป็นกลีบปลายแหลมแบบหนาม ก้านดอกย่อยสีเขียว ยาวประมาณ 0.20 - 0.30 ซม. ผลแห้งแล้วแตกออก เมล็ด เล็ก รูปไข่สีน้ำตาล มีจุดสีเข้ม เมื่อนำไปแช่น้ำ เปลือกหุ้มเมล็ดพองออกเป็นเมือก

สรรพคุณ

- ใบ บำรุงธาตุไฟธาตุ ขับลมแก้ปวดท้อง แก้ลมตานชาง แก้กुकเสียด แก้คลื่นเหียนอาเจียน และขับลม
- เมล็ด เมื่อนำไปแช่น้ำเมล็ดจะพองตัวเป็นเมือกขาว ใช้พอกบริเวณตา เมื่อตามีผง หรือฝุ่นละอองเข้า ผงหรือฝุ่นละอองนั้นก็จะออกมา ซึ่งจะไม่ทำให้ตาเรานั้นช้ำอีกด้วย

- ราก ใช้รากที่แห้งแล้ว ชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม แก้โรคธาตุพิการ^[2]
- น้ำสกัดทั้งต้นมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ในใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด^[3]
- ใบและกิ่งสดเมื่อนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยโดยการต้มกลั่น (hydrodistillation) ได้น้ำมันหอมระเหยร้อยละ 0.08-0.10 ซึ่งมีราคา 10,000 บาทต่อกิโลกรัม^[4]

กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia pumdata (Roxb) Schitr วงศ์ Zingiberaceae

ชื่อท้องถิ่น กระแอน ระแอน(ภาคเหนือ) ชิงทรา(มหาสารคาม) ว่านพระอาทิตย์(กรุงเทพฯ)

กระชายเป็นพืชล้มลุก สูงประมาณ 2 ศอกเศษ มีลำต้นใต้ดิน เรียกว่าเหง้า รูปทรงกระบอกเนื้อสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ เนื้อละเอียด กาบใบสีแดงเรื่อ ใบใหญ่ยาวเรียว ดอกเป็นช่อ ส่วนที่ใช้เป็นยา/อาหาร คือ เหง้าใต้ดิน

การปลูก

ใช้เหง้า หรือหัวกระชายปลูกได้ดีกระชายชอบดินร่วนปนทราย ไม่ชอบดินแฉะ เวลาปลูกควรเหลือรากเพียง 2 ราก ปลูกลงหลุมที่มีปุ๋ยเตรียมไว้แล้วคลุมด้วยฟางข้าวเอาไว้ด้วย รดน้ำให้ชุ่มพอควร

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดเล็กน้อย ขมนิดหน่อย ใช้แก้ปวดมโนในท้องได้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ใช้บำรุงร่างกาย

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในเหง้ากระชายมีสารสำคัญคือ น้ำมันหอมระเหย ในการทดลองพบว่า สารจากเหง้ากระชายมีประสิทธิภาพยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อแบคทีเรียที่ได้ผลคือ Bacillus subtilis แบคทีเรียในลำไส้และแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองน้ำมันหอมระเหยช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ ช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์วิจัยว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน

วิธีใช้

เหง้ากระชายรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด โดยการนำเอาเหง้าและรากของกระชายมาต้มน้ำประมาณครึ่งฝ่ามือดื่ม เมื่อมีอาการหรือปรุงกับอาหารรับประทานได้เลย

คุณค่าทางอาหาร

กระชายมีรสเผ็ดพบสมควรร จึงช่วยดับกลิ่นคาวได้ นำไปปรุงกับอาหารได้หลายอย่าง โดยเฉพาะอาหารไทย เราเช่น แกงเลียง แกงขี้เหล็ก ผัดเผ็ดปลาตุ๋น ฯลฯ ในรากเหง้าของกระชายมี แคลเซียม เหล็กมาก นอกจากนั้นยังมีเกลือแร่ต่างๆและวิตามิน เอ วิตามิน

ตะไคร้ (Takhrai), Lemongrass

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (DC.) Stapf ชื่อท้องถิ่น ตะไคร้ (ภาคเหนือ) ไคร้ (ภาคใต้) คาหอม (แม่ฮ่องสอน) เซ็ดเกรย , เหลอะเกรย(เขมร-สุรินทร์), ห่อวตตะโป(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) เป็นพืชล้มลุก ความสูงประมาณ 4-6 ฟุต ใบยาวเรียว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อยาวมีดอกเล็ก

ฝอยเป็นจำนวนมาก เป็นพืชที่สามารถนำสวน มีถิ่นกำเนิดใน อินโดนีเซีย ศรีลังกา พม่า อินเดีย อเมริกาใต้ ไทย

ลักษณะ ไม้ล้มลุกที่มีอายุได้หลายปี ชอบดินร่วนซุย ปลูกได้ตลอดปี ใบสีเขียวยาวแหลม ดอกฟูสีขาว หัวโตขึ้น จากดินเป็นกอๆ กลิ่นหอมฉุนค่อนข้างร้อน ต้นหัวไปประกอบอาหาร และจัดเป็นพืชสมุนไพรด้วย

ปลูก ได้การปักชำต้นเหง้า โดยตัดใบออกให้เหลือโคนโคนประมาณหนึ่งคืบ นำมาปักชำไว้สักหนึ่งสัปดาห์ก็จะมีรากงอกออกมา แล้วนำไปปลงแปลงดินที่เตรียมไว้ หรืออาจใช้วิธีเอาโคนปักลงไปที่ดินซึ่งเตรียมไว้เลย ให้ห่างประมาณหนึ่งศอก ถ้าปลูกในกระถางใช้วิธีปักโคนลงในกระถางๆละ 2-3 ต้นก็ได้ แล้วหมั่นรดน้ำให้ชุ่มเข้าเย็น ตั้งไว้ให้โคนแตกตลอดวันจะทำให้โตได้เร็ว ตะไคร้ชอบดินร่วนซุย เป็นพืชที่ชอบน้ำ ชอบแดด ดูแลรดน้ำเสมอและโดนแดดได้ตลอดวัน เจริญได้ในดินแทบทุกชนิด เวลาจะใช้ก็ให้ตัดที่โคนสุดส่วนรากเลย แล้วถอนออกมาทั้งต้นตามต้องการ ต้องคอยตรวจดูเมื่อตะไคร้มีกอเจริญเติบโตได้เต็มที่แล้ว ต้องถอนทิ้งหรือแยกออกไปปลูกใหม่บ้างหรือเอาไปใช้บ้าง นำมาหั่นเป็นฝอยๆ ตากลมไว้ให้แห้งสนิทแล้วแพ็คเก็บไว้ใช้ได้นานๆ เพื่อให้ต้นอ่อนโตขึ้นมาใหม่ ถ้าไม่แยกออกไปต้นจะเล็กและลีบลงเรื่อยๆ และบางทีก็แคะแกร็น ต้นและกอก็จะไหม้ ต้องล้างและปลูกใหม่ทั้งหมดเปลี่ยนเป็นการแตกหน่อกลั่นทำให้การปลูกและการขยายพันธุ์ได้ง่าย

สรรพคุณและส่วนที่นำมาใช้เป็นยา

น้ำมันจากใบและต้น - แต่งกลิ่นอาหาร เครื่องดื่ม สบู่

ลำต้นแก่หรือเหง้า - แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว ขับประจำเดือน

สรรพคุณ

ใช้ส่วนของเหง้าและลำต้นแก่ ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญหลายชนิดเช่น ต้มยำ และอาหารไทยหลายชนิด ให้กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาเช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง ช่วยให้สมาธิ ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้ไอเจ็บ ใช้ต้นสดโขลกคั้นเอาน้ำดื่มแก้อาการเมาในกรณีผู้ที่เมามากๆ ช่วยให้สร่างเร็ว ส่วนหัวสามารถใช้แก้โรคเกลื้อน ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคนี้ว มากไปกว่านั้นยังสามารถทำเป็นยาช่วยนอนหลับ ช่วยลดความดันสูง น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทากันยุงได้ ถ้าปลูกใกล้ผักอื่นๆจะช่วยกันแมลงได้และยังให้กลิ่นหอม ที่ดับกลิ่นบางชนิดใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมเพราะมีกลิ่นที่หอม และที่กำจัดยุงบางชนิดก็ใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมด้วยเนื่องจากมีกลิ่นที่แรงจึงช่วยทำให้ไล่ยุงได้ นอกจากนี้ตะไคร้ยังแก้กลิ่นคาวหรือดับกลิ่นคาวของปลา และเนื้อสัตว์ได้ดีมากๆ

สรรพคุณ : ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ

มะตูมซาอุ มะตูมแขก (Brazilian Pepper-tree)

มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Schinus terebinthifolius เมื่อ ดูชื่อสามัญภาษาอังกฤษก็บ่งบอกได้ว่าพืชชนิดนี้มีถิ่นกำเนิด อยู่ในอเมริกาใต้แถบประเทศ บราซิล อาร์เจนตินาและปารากวัย “ มะตูมซาอุ ” จัดเป็นไม้ต้นขนาดเล็กสูงได้ถึง 10 เมตร มีกิ่งก้านมากจนมองไม่เห็นลำต้น ใบอ่อนมีสีแดง ชอบใบมีลักษณะเป็นหนาม ต้นตัวผู้และต้นตัวเมีย

แยกกันคนละต้น ดอกออกเป็นช่อเล็ก ๆ สีขาว ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียมีลักษณะคล้ายกัน ออกดอกได้ทั้งปี แต่พบมากในช่วงปลายฝนต้นหนาว ผลเมื่ออ่อนมีสีเขียวและเปลี่ยนเป็นสีแดงสด เมื่อแก่ เนื่องจากผลมีสีสวยสดและออกได้ทั้งปี จึงนิยมนำไปปลูกเป็นไม้ประดับ ผลเมื่อแก่จัดเปลือกจะแห้งติดเมล็ดคล้ายพริกไทย รู้มาว่าชาวอเมริกาได้ใช้ผลมะตูมซาอุแทนพริกไทยด้วย

ชาวบ้านเรียกขาน “มะตูมซาอุ” พอ สอบถามที่มาที่ไปของต้นไม้นี้ชื่อจากตะวันออกกลาง จึงได้ข้อมูลที่น่าสนใจมาก คือ ชื่อของต้นไม้นี้ได้มาจากลักษณะของต้น ผสมกับแหล่งที่มาของต้นไม้นี้ อธิบายขยายความได้ว่า คำว่ามะตูมมาจากลักษณะของใบที่มีรูปร่างคล้ายใบมะตูมแต่มีขนาดเล็กกว่ามาก จึงเรียกว่ามะตูม ส่วนคำว่าซาอุเป็นแหล่งที่มา เนื่องจากมีชาวบ้านส่วนหนึ่งไปขายแรงงานที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย และพบพืชชนิดนี้ปลูกเป็นไม้ประดับจำนวนมาก ชาวไทยผู้นิยมกินผักเคียงกับน้ำพริก จึงลองนำเอาใบมากินเป็นผักสด กินแล้วได้รสชาติดี พอกลับบ้านเฮาแดนอีสาน ก็ติดไม้ติดมือนำเมล็ด(ไม่ใช่เพชร) กลับมาปลูกในประเทศไทย แล้วพากันตั้งชื่อไว้เป็นอนุสรณ์ว่า “มะตูมซาอุ” เวลาผ่านไปไม่นาน พบว่ามีกลุ่มคาราวานคนขายต้นไม้ในแถบอีสาน ได้นำกล้าของมะตูมซาอุมาจำหน่าย แต่เรียกชื่อใหม่ว่า “มะตูมบางเลน” ถ้าเห็นครั้งแรกอาจคิดว่าพืชชนิดนี้อยู่ในกลุ่มพืชตระกูลส้ม เพราะใบเมื่อนำมาถูขยี้มีกลิ่นหอมแรงคล้ายใบมะกรูด ลักษณะของใบและโครงสร้างของลำต้นคล้ายมะแขว่น แต่เมื่อให้นักพฤกษศาสตร์ตรวจสอบสายพันธุ์กลับพบว่า “มะตูมซาอุ” เป็นไม้ในกลุ่มไม้มะม่วง

การใช้ประโยชน์จากมะตูมซาอุมีหลากหลายมาก เนื่องจากเป็นพันธุ์ไม้ที่มีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด ประโยชน์หลัก ๆ ด้านยาได้แก่มีกฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้ ซึ่งมีรายงานทางด้านวิทยาศาสตร์สนับสนุนในเรื่องนี้ นอกจากนี้พบว่าสารสกัดของมะตูมซาอุช่วยลดการอักเสบ ควบคุมการเต้นของหัวใจ ช่วยรักษาโรคความดันต่ำ แก้อาการปวด กระตุ้นการหดตัวของกล้ามเนื้อและรักษาบาดแผล

สำหรับ การใช้ประโยชน์ทางยาในระดับรองลงมาได้แก่ ลดอาการปวด ทำลายเซลล์มะเร็ง ลดอาการซึมเศร้า ลดอาการชักกระตุก ทำลายเชื้อไวรัส กระตุ้นการย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเสมหะและกระตุ้นการขับประจำเดือน โดยมีปริมาณการใช้ สารสกัดจากส่วนของเปลือก โดยการต้มดื่ม กินครั้งละครึ่งถ้วย วันละ 2 ครั้ง หรือใช้ใบแช่น้ำให้ดื่มครั้งละครึ่งถ้วย โดยกิน 2 วันต่อครั้ง แต่ถ้าเตรียมเป็นยาดองให้รับประทานครั้งละ 2-3 มิลลิลิตร วันละ 2 ครั้ง ทุก ส่วนของไม้ชนิดนี้มีน้ำมันและน้ำมันหอมระเหยเป็นส่วนประกอบ ซึ่งน้ำมันเหล่านี้ก่อให้เกิดรสเผ็ดและมีกลิ่นหอม เนื่องจากส่วนของใบมีน้ำมันเป็นองค์ประกอบสูงมากเมื่อนำไปใส่ในน้ำร้อน ใบจะเต็มไปด้วยมาและบิดม้วนตัว ในขณะที่เดียวกันก็ปลดปล่อยน้ำมันออก ส่วนของผลซึ่งมีรสเผ็ดร้อนเหมือนพริกไทยในประเทศเปรูใช้ผลิตน้ำเชื่อม น้ำส้มสายชู และอาหารว่าง ในประเทศชิลีใช้เป็นส่วนผสมของไวน์ และทำให้แห้งบดเป็นผงใช้แทนพริกไทย ในบางประเทศใช้เจือปนลงในพริกไทยดำด้วยจะได้รสชาติดี

เมื่อ ไปสืบค้นพบว่า มะตูมซาอุเป็นพืชที่มีประวัติศาสตร์การใช้เป็นยาของชนพื้นเมืองในอเมริกาใต้ มาเป็นเวลานาน ในอเมริกากลางและอเมริกาใต้ใช้เป็นยาสมุนไพร ด้านแบคทีเรียและไวรัส หรือใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ในประเทศเปรูใช้น้ำจากต้นเป็นยาระบายอ่อน ๆ และใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ส่วนทั้งหมดของต้นใช้เป็นยาปฏิชีวนะ ส่วนของน้ำยางที่แห้งแล้วเมื่อนำมารวมกับน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากใบใช้เป็น ยารักษาแผล ช่วยในการ

หยุดเลือด รักษาอาการปวดฟัน

นอกจาก นี้ยังใช้กินเป็นยาแก้โรคไขข้อและเป็นยา (ยาถ่าย) ในแอฟริกาใต้ใช้ใบเป็นชาดื่มแก้หวัด และนำใบมาต้มสุดดมแก้หวัด ลดอาการซึมเศร้าและหัวใจเต้นไม่ปกติ สำหรับคนบราซิลในเขตป่าอเมซอน ใช้เปลือกทำเป็นชาชงดื่มแก้อาการท้องผูก แต่ถ้านำทั้งเปลือกและใบรวมกันทำเป็นชาใช้กระตุ้นแก้อาการซึมเศร้า ในอาร์เจนตินาใช้ใบแห้งต้มน้ำดื่มเพื่อให้ประจำเดือนมาเป็นปกติและเสริมการทำงานของระบบทางเดินหายใจและต่อทางเดินปัสสาวะ นอกจากนี้ยังใช้เป็นยาป้องกันโรคติดเชื้อ ทุกวันนี้ยังมีการใช้มะตูมชาอู่ด้านยาอยู่ในหลายประเทศ โดยเฉพาะการรักษาโรคต่าง ๆ ในเขตร้อน และการช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ รวมถึงโรคติดเชื้อต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นการนำเอาส่วนของเปลือกมาสกัดด้วยน้ำหรือแอลกอฮอล์ อย่างไรก็ตาม ในอเมริกาและออสเตรเลียกลับถือว่ามะตูมชาอู่เป็นไม้ที่ให้โทษ เนื่องจากทัศนคติว่าเป็นไม้ต่างถิ่นที่เข้าไปรุกรานพืชประจำถิ่น แต่เชื่อว่าเมื่อได้รู้จักประโยชน์ และการนำมาใช้ โดยเฉพาะเป็นอาหารสุขภาพ อีกไม่นานจะเปลี่ยนใจและเร่งศึกษาประโยชน์เพิ่มขึ้น และถ้าได้ลิ้มชิมรส เหมือนกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิสุขภาพไทยที่ลงไปทำงานในชุมชนอิสาน แล้วได้เด็ดใบชิม บอกได้สั้นๆ ว่า อร่อยและตั้งใจจะต้องหิ้วกล้าต้นเล็กๆ ขึ้นเครื่องกลับมาปลูกที่กทม.เสียแหละ .

ที่สวนสมโภชพันธุ์ไม้เรามีจำหน่ายต้นสูง 0.5-1 เมตร จำหน่ายในราคาเริ่มต้น ต้นละ 30 บาท การสั่งซื้อขั้นต่ำ 50 ต้น 100 ต้น 200 ต้น หรือ 500 ต้นขึ้นไป (ส่งฟรี) ติดต่อสอบถามได้ที่ คุณสมโภช 089-0652129 หรือ sompoth.su@yahoo.com

มะเขือเปราะ (egg plant, *Chionathus parkinsonii*)

<http://www.doctor.or.th/node/5704>

ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Solanum xanthocarpum* Schrad. & Wendl. วงศ์ Solanaceae

มะเขือเปราะเป็นพืชผักที่กินผล มีชื่อเรียกอื่นๆ ดังนี้ มะเขือขึ้น มะเขือเสวย (ภาคกลาง) มะเขือขันคำ มะเขือคางกบ มะเขือดำ มะเขือแจ้ มะเขือจวน มะเขือแจ้ดิน (เหนือ) เขียวพา เขียวหิน (ใต้) มังคอกเก (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) มะเขือหิน (ภาคอีสาน)

ต้นมะเขือเปราะมีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูง 2-4 ฟุต มีอายุอยู่ได้หลายฤดูกาล มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศอินเดีย ใบมีขนาดใหญ่ เรียงตัวแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือรูปไข่ อาจมีสีขาว เขียว เหลือง ม่วง ขึ้นอยู่กับพันธุ์ ผลเมื่อแก่มีสีเหลือง เนื้อในผลสีเขียวเป็นเมือก มีรสขื่น ลักษณะโดยทั่วไปเป็นพืชผักที่มีอายุยืน สามารถปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด สามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี

การเพาะกล้า

1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2:1 และใส่ดินผสมดังกล่าวลงในถาดพลาสติกเพราะกล้า
2. ใช้เศษไม้เล็กๆ (ขนาดเท่าไม้จิ้มผลไม้) กดลงไปบนดินที่บรรจุอยู่ในถาดพลาสติกเพาะกล้า ขนาดความลึก 0.5 ซม.
3. นำเมล็ดมะเขือเปราะหยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1-2 เมล็ด

4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดมะเขือเปราะแล้วรดน้ำ และควรรีบก้อนดินมาคาบเมล็ดไปกาดพลาสติกเพาะกล้า โดยใช้ปูนขาวโรยเป็นเส้นล้อมกาดเพาะไว้

5. หลังเพาะนาน 7-10 วัน มะเขือเปราะเริ่มงอก หมั่นรดน้ำต้นกล้ามะเขือเปราะทุกวันๆละ 1-2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็นจนกระทั่งต้นกล้ามะเขือเปราะมีอายุ 25-30 วัน จึงย้ายกล้ามะเขือเปราะลงปลูกในกระถาง หรือในแปลงปลูก

การเตรียมในแปลง มะเขือเปราะ หรือในกระถาง

1. ถ้าปลูกมะเขือเปราะในแปลงควรเตรียมดินปลูก โดยใช้จอบขุดย่อยดินหน้าดินลึก 15-20 ซม. และย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอก หรือใส่ปุ๋ยหมัก หว่านและคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง

2. ในกรณีปลูกมะเขือเปราะในกระถาง ให้ผสมดินปลูกในกระถาง โดยใช้ดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา 2:1

การดูแลรักษา

1. ย้ายกล้ามะเขือเปราะลงปลูกในแปลง หรือในกระถาง
2. รดน้ำทุกวัน และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวังให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ
3. หลังย้ายปลูกแล้ว 7-10 วัน ให้ใส่ปุ๋ยเคมี สูตร 15-15-15 อัตราต้นละ 1 ส่วน 4 ช้อนชา ควรโรยปุ๋ยห่างโคนต้นประมาณ 2-3 ซม. และรดน้ำทันที
4. ควรใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตราต้นละ 1 ส่วน 4 ช้อนชา ทุกๆ 15 วัน
5. หลังย้ายปลูกนาน 45-60 วัน มะเขือเปราะเริ่มทยอยผลผลิต สามารถเก็บผลผลิตไปบริโภคได้
6. หลังจากที่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตมะเขือเปราะไปแล้ว ประมาณ 2 เดือน ควรตัดแต่งกิ่งออกบ้าง เพื่อให้ลำต้นมะเขือเปราะ เจริญเติบโตแตกกิ่งก้านใหม่ ที่มีความแข็งแรง จะให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้อีก และควรทำการตัดแต่ง และบำรุงต้นมะเขือเปราะ เช่นนี้ ทุกๆ 2-3 เดือน

ประเทศไทยเราจะกินผลสีเขียวเป็นอาหาร ทั้งกินดิบจิ้มน้ำพริก ใส่แกงป่า แกงเผ็ด และอื่นๆ แต่ที่อินเดียใช้ผลเป็นยา ส่วนทวีปอื่นๆ เลือกกินมะเขือยาวหรือมะเขือม่วงเป็นอาหารมากกว่ามะเขือเปราะ

การแพทย์อายุรเวทของอินเดียใช้รากมะเขือเปราะ รักษาอาการไอ หอบหืด อาการหลอดลมอักเสบ ขับปัสสาวะ และขับลม

ผลใช้ขับพยาธิ ลดไข้ ลดอักเสบ ช่วยการขับถ่าย ช่วยย่อยอาหาร และกระตุ้นทางเพศ

ประชากรในแคว้นโอริสสา ของประเทศอินเดียใช้น้ำต้มผลมะเขือเปราะรักษาโรคเบาหวาน

งานวิจัยนานาชาติระหว่างปี พ.ศ.2510-2538 พบว่าผลมะเขือเปราะมีฤทธิ์ลดการบีบตัวกล้ามเนื้อเรียบ ต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ และลดความดันเลือด

ผลมะเขือเปราะมีไกลโคอัลคาลอยด์ไซลามาริจีน โซลาไซนีน และอัลคาลอยด์ไซลาโซตินที่ปราศจากโมเลกุลน้ำตาล การทดสอบฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งของสารเหล่านี้พบว่า ทุกตัวมีฤทธิ์ต้านการเจริญของเซลล์มะเร็งตับและลำไส้ใหญ่ พบว่าฤทธิ์ของไกลโคอัลคาลอยด์สูงกว่าโมเลกุลไร้น้ำตาล ราก ต้นและผลแก่มีสารอัลคาลอยด์เหล่านี้ต่ำ

แต่ผลเขียว (เหมือนที่คนไทยกิน) มีสารที่มีประโยชน์เหล่านี้ในปริมาณสูงกว่าส่วนอื่นของพืชดังกล่าว สารโซลาไซตินใช้เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สเตียรอยด์คอเลสเตอรอลและฮอร์โมนเพศได้ ผลตากแห้งบดเป็นผงผสมน้ำผึ้งใช้ปรุงยาแก้ไอ

งานวิจัยที่แคว้นโอริสสา ประเทศอินเดีย ใช้สารสกัดน้ำของผลมะเขือเปราะลดปริมาณน้ำตาลในเลือดของหนูเบาหวานอะล็อกซาน พบว่าได้ผลลดน้ำตาลในเลือดดีเท่ากับการใช้ยาไกลเบนคลาไมด์ (glibenclamide) การทดสอบเพิ่มเติมพบว่า สารสกัดดังกล่าวออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน โดยช่วยเสริมการใช้งานกลูโคสอย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลเชิงบวกต่อการทำงานของตับอ่อน สารสกัดน้ำของผลมะเขือเปราะไม่มีพิษต่อสัตว์ทดลองแต่อย่างใด

บรรพบุรุษไทยในแดนสุวรรณภูมิฉลาดมากที่เลือกเอามะเขือเปราะมาใส่แกงป่าเป็นอาหาร ปราศจากคอเลสเตอรอล ลดมะเร็ง ลดน้ำตาลในเลือด และเสริมสร้างสุขภาพ เส้นทางสายกรุงเทพฯ - สุพรรณบุรีมีร้านแกงป่าสารพัดอย่างอยู่ริมถนน ลองแวะชิมผลงานภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพดูบ้างนะคะ เชิญทุกท่านส่งความคิดเห็น เพื่อปรับปรุงเว็บไซต์โดย พิมพ์ DT ตามด้วยข้อความติชม ส่งมาที่ 4849666 ผู้โชคดี 10 ท่าน รับคู่มือหมอชาวบ้าน ส่งถึงบ้านฟรี

ชะอม

วงศ์ "LEGUMINOSAE" ชื่อวิทยาศาสตร์ "AcaciaPennata(L.)Willd.Subsp. InsuavisNielsen" ชื่อพื้นเมือง "ผักหละ(เหนือ), ผ่าแข้งคู่, พูชูเต๊ะ (กระเหรี่ยง, แม่ฮ่องสอน) โพชุยโคะ(กระเหรี่ยง, กำแพงเพชร), อม(ใต้), ผักขา(อุดรธานี, อีสาน), ผักหลิ(ไทยยอง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชะอมเป็นไม้พุ่มขนาดย่อมแต่เคยมีพบชะอมในป่าลักษณะเป็นต้นไม้ใหญ่วัดเส้นรอบวงของลำต้นได้ 1.2 เมตร ไม้ชะอมที่ปลูกตามบ้านจะพบในลักษณะไม้พุ่มและเจ้าของมักตัดแต่งกิ่งเพื่อให้ออกยอดไม่สูงเกินไปจะได้เก็บยอดได้สะดวกตามลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมใบเป็นใบประกอบขนาดเล็กมีก้านใบแยกเป็นใบอยู่ 2 ทาง ลักษณะ คล้ายใบกระถินหรือใบส้มป่อยใบอ่อนมีกลิ่นฉุนคล้ายกลิ่นลูกสะตอใบเรียงแบบสลับใบย่อยออกตรงข้ามกัน ใบย่อยรูปรีมีประมาณ 13-28 คู่ขอบใบเรียบปลายใบแหลมดอกออกที่ซอกใบสีขาวหรือขาวนวลดอกขนาดเล็กและเห็นชัดเฉพาะเกสรตัวผู้ที่เป็นฝอยๆ

การปลูก

ชะอมเป็นไม้ที่ปลูกง่ายปลูกโดยวิธีการปักชำการเพาะเมล็ดการตอนกิ่งและการโน้มกิ่งที่มีข้อปักดินเพื่อให้ได้ต้นใหม่แต่วิธีที่นิยมและได้ผลดีคือการเพาะเมล็ดการปลูกชะอมมักปลูกในฤดูฝนเพราะไม่ต้องดูแลมากนักการเพาะเมล็ดทำได้โดยเอาเมล็ดใส่ถุงพลาสติกแล้วรดน้ำวันละ 1 ครั้งเมื่อเมล็ดงอกแล้วจึงย้ายไปปลูกยังแปลงที่เตรียมไว้ควรปลูกห่างกันประมาณ 5-5 เมตรเนื้อที่ 1 ไร่จะปลูกได้ประมาณ 60 ต้นปุ๋ยที่ใช้ดูแลรักษามักใช้ปุ๋ยสดหรือมูลสัตว์ถ้าต้องการให้ชะอมสมบูรณ์และแตกยอดเร็วต้องดูแลและควรรดน้ำให้สม่ำเสมอและเพียงพอเมื่อเก็บยอดชะอมควรเหลือไว้ที่ยอด 3-4 ยอดเพื่อให้ชะอมได้ปรุงอาหารหายใจมิฉะนั้นชะอมจะตายชะอม

เป็นรายได้เสริมให้กับเกษตรกรได้ดีมีการบันทึกถึงรายได้จากการขายยอดชะอมของชาวบ้านที่จ. สุรินทร์ พบว่ามีรายได้ 2000-7000 ต่อเดือนขึ้นกับฤดูกาลและขนาดของพื้นที่ปลูกนอกจากนี้ยังเป็นไม้ที่ปลูกเพียงครั้งเดียว และเจริญเติบโตให้ยอดอ่อนได้นานหลายปี

ประโยชน์ทางยา

รากของชะอมสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อขับลมในลำไส้แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนที่เป็นผัก/ฤดูกาล"ยอดอ่อนใบอ่อน"เป็นไม้ที่ออกยอดทั้งปีแต่จะออกมากในฤดูฝนชาวเหนือนิยมรับประทานยอดชะอมหน้าแล้งเพราะผักชะอมหน้าฝนจะมีรสเปรี้ยววกกลิ่นฉุนบ้างครั้งทำให้ปวดท้อง การปรุงอาหารชะอมเป็นผักที่รับประทานได้ในทุกภาคของเมืองไทยวิธีการปรุงเป็นอาหารคือรับประทานเป็นผักจิ้มโดยการลวกหรือหนึ่งให้สุกหรือใช้ยอดอ่อนใบอ่อนเด็ดเป็นชิ้นสั้นๆแล้วชุปกับไข่ทอดรับประทานร่วมกับน้ำพริกกะปิชาวเหนือรับประทานร่วมกันดื่มตำมะม่วงตำส้มโอมนอกจากนี้ชาวเหนือและชาวอีสานยังนิยมนำไปปรุงเป็นแกงเช่นชาวอีสานมักนำไปแกงรวมกับปลาไก่เนื้อกบ เขียดต้มเป็นอ่อมหรือแกงแกงลาวและแกงแคของชาวเหนือ เป็นต้น

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ

ยอดชะอมใบอ่อนมีรสจืดกลิ่นฉุน(กลิ่นหอมสุขุม)ช่วยลดความร้อนของร่างกายยอดชะอม 100 กรัมให้พลังงานกับสุขภาพ 57 กิโลแคลอรีประกอบด้วยเส้นใย 5.7 กรัม แคลเซียม 58 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 80 มิลลิกรัม เหล็ก 4.1 มิลลิกรัม วิตามินเอ 10066 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.05 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.25 มิลลิกรัม ในอาซิน 1.5 มิลลิกรัม วิตามินซี 58 มิลลิกรัม

มะเขือพวง

<http://www.skr.ac.th/>

มะเขือพวง มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า Solanum Torvum Sw. อยู่ในวงศ์ Solanaceae ซึ่งเป็นวงศ์ของพืชพวกพริกและมะเขือต่าง ๆ นั่นเอง มะเขือพวงมีลักษณะพิเศษบางประการต่างจากมะเขือชนิดอื่น ๆ คือเป็นไม้พุ่มยืนต้นข้ามปี ไม่ใช่พืชล้มลุกเหมือนมะเขือชนิดอื่น ๆ นอกจากนั้นยังมีขนาดใหญ่โตกว่ามะเขือชนิดอื่น ๆ ด้วย เพราะมีทรงพุ่มสูงถึงกว่า 1 เมตร ขึ้นไปถึง 2 เมตรทีเดียว ตรงข้ามกับขนาดใหญ่โตของลำต้น มะเขือพวงกลับมีผลขนาดเล็กที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับมะเขือชนิดอื่น ๆ และมีผลออกรวมกันเป็นกลุ่มหลาย ๆ ผล อยู่บนช่อเดียวกันจึงได้ชื่อว่ามะเขือพวง เพราะมีผลรวมอยู่เป็นพวงนั่นเอง

มะเขือพวงมีดอกขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวหรือม่วง เกสรสีเหลือง ผลกลมขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร ก้านผลยาวอยู่รวมกันเป็นช่อกลม ผลอ่อนมีเปลือกสีเขียวหนาเหนียว ผลแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง เมื่อสุกเป็นสีแดงแดง ภายในผลมีเมล็ดมากมายแทบจะไม่มีเนื้อในผลเลย

มะเขือพวงนับเป็นมะเขือโบราณที่ยังมีลักษณะเป็นพืชป่าอยู่มาก เพราะไม่มีการปรับปรุงพันธุ์ดังเช่นมะเขือชนิดอื่น ๆ ดังเช่นผลขนาดเล็ก เปลือกที่หนาเหนียวเมล็ดมีมากมาย และหนามตามลำต้นและกิ่งก้าน เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีความทนทานแข็งแรงต่อดินฟ้าอากาศและโรคแมลงต่าง ๆ เหนือกว่ามะเขืออื่น ๆ โดยเฉพาะลักษณะยืนต้นข้ามหลาย ๆ ปี และลำต้นทรงพุ่มใหญ่โตเป็นพิเศษ ซึ่งไม่พบในมะเขือชนิดที่ปรับปรุงพันธุ์แล้ว จึงอาจกล่าวได้ว่า มะเขือพวงเป็นมะเขือโบราณที่มีทวิลักษณะคือ ลักษณะที่ขัดแย้งกัน 2 อย่างคือ ความใหญ่โตของทรงพุ่ม ซึ่งใหญ่ที่สุดในบรรดามะเขือด้วยกัน และขนาดเล็กของผลซึ่งเล็กที่สุดในบรรดาผลมะเขือนั่นเอง

ถิ่นกำเนิดดั้งเดิมของมะเขือพวงคือ ในเขตร้อน (tropical) แต่ไม่สามารถเจาะจงได้ว่าอยู่ที่ใดโดยเฉพาะ พบขึ้นอยู่ทั่วไปในเขตร้อน ทั้งขึ้นเองตามธรรมชาติ และถูกนำมาเพาะปลูกในพื้นที่เกษตร

มะเขือพวงมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไปตามท้องถิ่น เช่น มะเขือพวง (กลาง) มะแคว้งกุลา (เหนือ) หมากแข้ง (อีสาน)

มะเขือละคร (โคราช) เขื่อน้อย เขื่อพวง ลูกแวง เขื่อเทศ (ใต้) และมะแวงช้าง (สงขลา) เป็นต้น

มะเขือพวงในฐานะผัก

ส่วนของมะเขือพวงที่นำมาใช้เป็นผักก็คือผลอ่อนที่มีสีเขียว หากใช้เป็นผักจิ้มนิยมทำให้สุกโดยการเผา บั้งหรือย่าง พอให้ผิวกรอบหรือไหม้บางส่วน จะทำให้รสชาติดีขึ้น และผลนิ่มกว่าเมื่อยังดิบ นอกจากนี้ยังสามารถนำไปลวกหรือต้มให้สุกก็ได้ แต่ไม่ค่อยนิยมกัน

ผลอ่อนดิบ นำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงป่าต่าง ๆ (ไก่ เนื้อ นก ปลา) แกงคั่ว (ไก่ ปลาไหล) แกงเขียวหวาน (ไก่ ลูกชิ้นปลา) แกงอ่อม (ปลาดุก) ซุปอีสาน และเครื่องจิ้มต่าง ๆ เช่น น้ำพริกมะเขือพวง น้ำพริกแมงดา น้ำพริกกะปิ น้ำพริกขี้กา น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกหอยแมลงภู่ น้ำพริกไข่เค็ม และปลาร้าทรงเครื่อง เป็นต้น

มะเขือพวงทำให้กลิ่นรสของเครื่องจิ้มต่าง ๆ มีความพิเศษออกไปจากปกติ นับเป็นความริเริ่มที่ชาญฉลาดของแม่ครัวไทยในอดีต ที่ยังคงสืบทอดมาจนทุกวันนี้ ทำให้เครื่องจิ้มของไทยมีความหลากหลาย สามารถตอบสนองรสนิยมของผู้บริโภคได้อย่างกว้างขวาง อันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่ทำให้ได้รับความนิยมไปทั่วโลกนั่นเอง

ประโยชน์ด้านอื่นของมะเขือพวง

ผลดิบของมะเขือพวงใช้เป็นยาแก้ไข้ ขับปัสสาวะ และช่วยย่อยอาหาร การกินผลมะเขือพวงดิบเป็นอาหาร (เช่น ในเครื่องจิ้มชนิดต่าง ๆ) ก็คงมีสรรพคุณทางยาด้วยเช่นเดียวกัน ส่วนรากของมะเขือพวงใช้รักษาโรคฝ่าเท้าแตกหรือโรคตาปลา

ในด้านการเกษตร มะเขือพวงนับเป็นมะเขือที่เหมาะสมกับการเกษตรแบบยั่งยืนที่ไม่ใช้สารเคมี (ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ยาปราบวัชพืช ฯลฯ) เพราะเป็นมะเขือที่ทนทาน แข็งแรง ต้นสูงใหญ่ และอายุยืนหลายปี ไม่ต้องปลูกและดูแลรักษาเหมือนมะเขือชนิดอื่น การเก็บผลมะเขือพวงใช้แรงงานมาก เพราะผลเล็กอยู่บนต้นขนาดใหญ่ จึงเหมาะสำหรับเกษตรกรรายย่อยที่ใช้แรงงานเป็นหลัก ดังจะเห็นว่าในชุมชนพื้นเมืองดั้งเดิม เช่น ชาวไทยภูเขาต่าง ๆ นิยมปลูกมะเขือพวงไว้ในระบบเกษตรพื้นบ้าน เช่น วนเกษตร หรือไร่หมุนเวียนในเขตป่าภาคเหนือและภาคตะวันตก

สำหรับผู้ที่ต้องการปลูกผักสวนครัว เอาไว้บริโภคเองในครอบครัว ก็อาจปลูกมะเขือพวงเอาไว้สักต้นก็จะเก็บผลไปประกอบอาหารได้นานหลายปี โดยไม่ต้องปลูกใหม่หรือเอาใจใส่มากเท่าพืชหรือมะเขือชนิดอื่น

มะเขือพวงยังเป็นอาหารที่ดีสำหรับนกหลายชนิดอีกด้วย ผลมะเขือพวงสุกมีสีแดงสดดูตาดีดูคนมากิน และนำมาเมล็ดไปถั่วในต่าง ๆ เป็นการขยายพันธุ์มะเขือพวงตามธรรมชาติ เมื่อมะเขือพวงมีขนาดทรงพุ่ม

สูงใหญ่พอสมควรก็จะมีนกมาทำรังออกลูกเพาะพันธุ์กันบนต้นมะเขือพวงได้อีกด้วย ซึ่งผู้ปลูกจะได้รับความเพลิดเพลินจากการสังเกตศึกษาชีวิตนก พร้อมกับได้บุญกุศลไปด้วย สมกับคำพังเพยที่ว่า "เสียกระสุนนัดเดียว แต่ได้นกหลายตัว" นั่นเอง ผิดกับคำพังเพยชนิดเดียวตรงที่ นกหลายตัวจากการปลูกมะเขือพวงนั้นเป็นนกที่มีชีวิตและมีความสุข มิใช่คนที่ถูกยิงตายจากกระสุนนัดเดียวดังเช่นคำพังเพย

ผักหวานป่า

ลักษณะทั่วไปของผักหวานป่า

ผักหวานป่าเป็นพืชในวงศ์ Opiliaceae มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Melientha suavis* Pierre ชาวบ้านแถวจังหวัดสุรินทร์เรียก ผักหวาน ชื่อที่เรียกกันทั่วไป คือ ผักหวาน ซึ่งอาจสับสนกับผักหวานบ้านที่จะกล่าวถึงในตอนท้าย

ผักหวานป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นที่โตเต็มที่จะสูงถึง 13 เมตร แต่ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กหรือเป็น ไม้พุ่ม เนื่องจากมีการหักกิ่ง เด็ดยอด เพื่อกะตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อนซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ใบของผักหวานป่าเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปร่างแคบรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มที่อยู่ปร่างรีกว้าง ถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ 2.5-5 ซม. x 6- 12 ซม. ก้านใบสั้น ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็ก เป็นตุ่มสีเขียวอัดกันแน่นเป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยวติดกันเป็นพวง เหมือนช่อผลของมะไฟหรือกลางสาต แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1.5 x 2.5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบ และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดียว

มีพืชอีกชนิดหนึ่งอาจเรียกว่าผักหวานด้วยเช่นกัน ชนิดนี้มีชื่อใน 3-6 เมล็ดผักหวานชนิดนี้รับประทานยอดอ่อนได้เช่นเดียวกัน มีชื่อเรียกอื่น ๆ อีก เช่น มะยมป่า ผักหวาน ผักหวานบ้าน ผักหวานใต้ใบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพืชอีกชนิดหนึ่งที่มี ยอดอ่อนลักษณะเหมือนยอดอ่อนของผักหวานป่ามากจนมีการเก็บผิดอยู่เสมอ และเมื่อกินเข้าไป จะเกิดอาการเมาเบื่อ พืชนี้มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Urobotrya siamensis* hiepko คนลำปาง เรียก แก่กองหรือนางแย้ม ชาวเชียงใหม่เรียกนางจุม จันทบุรีเรียก ผักหวานเขา กาญจนบุรีและชลบุรีเรียก ผักหวานดง สระบุรีเรียก ผักหวานเมา หรือข้าผักหวาน ภาคอีสานเรียก เสน หรือ เสม ส่วนทางประจวบคีรีขันธ์เรียกว่าตีหมี่ อย่างไรก็ตามหากสังเกตต้น และใบที่แก่ จะมีลักษณะต่างกัน เห็นได้ชัดดังนี้

ผักหวานป่า เสน

การปลูกและบำรุงรักษา

ควรเริ่มเตรียมหลุมปลูกในช่วงหลังสงกรานต์ โดยขุดหลุมขนาด 50X50 ซม. รองก้นหลุมด้วย ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักประมาณครึ่งปี๊บ คลุกเคล้าผสมกับหน้าดิน โดยลงหลุมทิ้งไว้ 2-3 อาทิตย์ ในขณะที่เดียวกันก็เริ่มสร้าง ความแข็งแรงให้ต้นกล้าก่อนย้ายปลูกลงหลุม จริงด้วยการ รดน้ำให้น้อยลง ให้ต้นกล้าได้รับ แสงแดดเพิ่มขึ้นทีละน้อย

ละลายปุ๋ยโปแตสเซียมในเตรท ความเข้มข้นไม่เกิน 2 % (1 กรัมต่อน้ำ 50 ลิตร) รดต้นกล้าก่อนย้ายปลูกประมาณ 2 อาทิตย์ และงดให้น้ำ 1 วัน ล่วงหน้าก่อนย้ายปลูก

ในการถอดถุงพลาสติกเพื่อนำกล้าลงปลูกในหลุม ต้องระวังอย่าให้กระเปาะดินแตกหักหรือ รากขาด เพราะจะทำให้ ต้นกล้าชะงักการเจริญเติบโตเป็นเวลานาน การปลูกควรให้ ต้นกล้า สูงกว่าปากหลุมประมาณ 5 ซม. แล้วพูนดินกลบโคนขึ้นโดยรอบ เพื่อป้องกันไม่ให้มีน้ำขัง ในหลุมปลูกเมื่อมีการให้น้ำหรือฝนตก จากนั้นหว่านเมล็ดถั่วเขียวเป็นวงรอบหลุม ให้ห่างจากต้นกล้าประมาณ 15-20 ซม. เพื่อให้ต้นถั่วเป็นพื้เลี้ยง ในระยะแรก ก่อนสิ้นฤดูฝนประมาณเดือนกันยายน ให้หว่านถั่วมะแฮะ หรือพืชตระกูลถั่ว ที่มีลำต้นสูง และไม่ทิ้งใบช่วงฤดูแล้ง โดยหว่านเป็นวงรอบห่างจากต้นผักหวานป่า รัศมี 70-100 ซม. เพื่อให้เป็นไม้บังร่มในช่วงฤดูแล้ง ระยะปลูกผักหวานป่าควรใช้ ระยะ 2-3 X 2-3 เมตร โดยเลือกสภาพที่ดินที่ลาดเอียงเล็กน้อย หรืออาจปลูกแซมในส่วนที่ค่อนข้างแห้งแล้งได้ เช่นในสวนป่าสัก ผักหวานป่าจะใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 3 ปี จึงเจริญเติบโตถึงระยะเริ่มเก็บผลผลิตได้ การใส่ปุ๋ยกระตุ้นการเจริญเติบโต ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักจนสลายตัวดีแล้ว หว่านกระจายโดยรอบโคนต้นในรัศมี 50 ซม. ต้นละ 1 ปู๋ ในช่วงฤดูฝนปีละครั้ง ห้ามใช้จอบขุดพรวนรอบโคนต้น หากต้องการกำจัดวัชพืชให้ใช้ วิธีถอนหรือใช้มีดฟันให้ราบ เพื่อป้องกันรากผักหวานไม่ให้กระทบกระเทือน

คุณค่าทางโภชนาการของผักหวานป่า

ผักหวานป่าจัดเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงชนิดหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านแหล่งโปรตีน วิตามินซี และพลังงาน นอกจากนี้ ยังมีปริมาณ เยื่อใยพอสมควร ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น

ในยอดและใบสดที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วยน้ำ 76.6 กรัม โปรตีน 8.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม เยื่อใย 3.4 กรัม เถ้า 1.8 กรัม แคลโรทีน 1.6 มก. วิตามินซี 115 มก. และค่าพลังงาน 300 กิโลจูล (KJ)

อย่างไรก็ตามการบริโภคผักหวานป่าควรปรุงให้สุกเสียก่อน เนื่องจาก การบริโภคสด ๆ ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดการเบื่อเมาเป็นไข้ และอาเจียนได้

การนำผักหวานป่ามาปรุงอาหารนั้นใช้ได้ทั้งส่วนที่เป็นยอดและใบอ่อน นำซอสผลอ่อน ๆ สำหรับผลแก่อาจลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ด ไปต้มรับประทานได้เช่นเดียวกับเมล็ดขนุน มีรสหวานมัน การปรุงอาหารจากผักหวานป่า นอกจากต้ม ลวก เป็นผักจิ้ม น้ำพริกแล้ว อาจนำไปทำแกง แกงเลียง หรือต้มจืดได้ เช่นกัน

<http://www.geocities.com/psplant/veget005.htm>

ฟักทอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cucurbitaceae *Cucurbita* spp.L.

ฟักทอง (Pumkins(ทอง), Kabocha (เขียว)) เป็นพืชชนิดหนึ่ง มักจัดเป็นพวกผัก เนื่องจากนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบในอาหาร แต่ก็ยังนำไปทำของหวานเป็นอาหารว่างได้ด้วย ปกติฟักทองเมื่อแก่จัดจะมีสีเหลืองอมส้ม เป็นพืชมีเถา ปลูกได้ทั่วไปทั้งในเขตร้อนและเขตกึ่งหนาว ในทางพฤกษศาสตร์ จัดอยู่ในสกุล *Cucurbita* วงศ์ *Cucurbitaceae* ถือว่าเป็นพืชดั้งเดิมของโลกตะวันตก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ฟักทองเป็นไม้เถาเลื้อยไปตามดิน มีมือสำหรับยึดเกาะ ลำต้นอวบน้ำ ใบเดี่ยวรูปห้าเหลี่ยม มีขนทั้งสองด้าน ดอกสีเหลืองรูปกระดิ่ง ผลฟักทองมีด้วยกันหลายลักษณะ บางครั้งเป็นผลเกือบกลมก็มี แต่โดยทั่วไปเป็นรูปทรงกลมแป้น ผิวขรุขระเล็กน้อย เมื่อยังดิบเนื้อค่อนข้างแข็ง นอกจากเนื้อของผลฟักทองจะใช้เป็นอาหารแล้ว เมล็ดฟักทองก็ใช้เป็นอาหารว่างได้ด้วย

ในประเทศตะวันตก นิยมนำฟักทองมาเจาะเป็นช่อง มีจุก ตา แล้วใส่เทียน หรือดวงไฟข้างในเพื่อฉลองในวันฮาโลวีน เรียกว่า แจคโอบแลนทีน (Jack-o'-lantern pumpkin)

ฟักทองมีกากใยสูง อุดมด้วยวิตามินเอและสารต่อต้านการผสมกับออกซิเจนกับเกลือแร่ และมี “กรดโปรไฟโอนิค” กรดนี้ทำให้ทำให้เซลล์มะเร็งให้อ่อนแอลง^[1] ในเนื้อฟักทองมีแคโรทีนและแป้ง ใช้แต่งสีขนมเช่น ขนมฟักทอง ลูกชุบ โดยนำเนื้อหนึ่งสุกมาเย็บกับแป้งหรือถั่วกวน^[2]

แต่งไทย

ชื่อสามัญ : Musk Melon ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cucumis melo Linn. วงศ์ : CUCURBITACEAE

แต่งไทยดูจะเหมาะกับการเป็นของหวานเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะยังไม่เคยเห็นใครใช้แต่งไทยทำกับข้าวหรือของคาวสักที และนอกจากจะเหมาะกับการทำเป็นขนมของหวานแล้ว ยังดูราวกับว่าแต่งไทยนั้นเกิดมาเพื่อประเทศเขตร้อนอย่างเมืองไทยนี้ทีเดียว มีปลูกทั่วไปในเขตร้อนและเขตอบอุ่นของโลก

ก็เริ่มตั้งแต่ชื่อ ก็เป็นแต่งไทยไม่ใช่แต่งเทศ แต่งไทยเป็นผลไม้ไทยที่มีราคาถูก หาซื้อง่าย ถึงดูคาด ๆ เหมือนไม่มีราคาและไม่ดูหรูหรา (จนบางคนหันไปกินแคนตาลูปที่คล้าย ๆ กัน แต่ดูหรูกว่า) แต่แต่งไทยก็มีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ทางสมุนไพรไม่น้อยเลย

สำหรับภูมิอากาศแบบป่าฝนร้อนชื้นอย่างบ้านเรานั้นถือเป็นเขตที่มีความหลากหลายของพืชพรรณจำนวนมาก จึงนับเป็นโชคดีอย่างยิ่งที่เรามีอาหารจากพืชให้ได้กินกันอย่างไม่รู้เบื่อ แถมยังเลือกกินได้แบบตามฤดูกาลเสียด้วย ทั้งผลไม้ พืชผักที่หมุนเวียนตามฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งเลือกกินได้ว่า ในอากาศที่ร้อนอย่างบ้านเรานั้นสมควรกินพืชผักผลไม้ ชนิดใดเพื่อช่วยคลายความร้อนอย่างแต่งไทย ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีรสเย็นนุ่มชุ่มฉ่ำ

แต่งไทยนั้นเป็นพืชในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE) เป็นเถาเลื้อยทอดไปตามพื้นมากกว่าจะชอบยึดเกาะ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบเป็นแฉก ใบมีขน ขอบใบหยัก ดอกสีเหลือง กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลรูปกลม อาจมีลายตามยาวของลูกหรือไม่มีก็ได้ ซึ่งอาจถือเป็นความหลากหลายของแต่งไทย ไม่เคยมีลูกไหนเหมือนกันเลย บางลูกก็กลม บางลูกเขียวเข้ม ทั้งที่แก่จัดแล้ว บางลูกสีเหลืองนวลเฉย ๆ หรือบางลูกก็มีลาย ทั้งลายทางและลายประไปทั่ว ลูก สีเขียวบ้างสีเหลืองบ้างต่าง ๆ กันไป

แต่งไทย เป็นพืชไม้เลื้อยที่ปลูกได้ง่าย หากคุณซื้อแต่งไทยแก่ ๆ ความเมล็ดดอกและกินเนื้อในหมดแล้ว นำเมล็ดนั้นไปฝั่งแดดให้แห้ง แล้วก็เอาไปโรย ๆ ทิ้ง ๆ ไว้ริมรั้ว สักพักต้นแต่งไทยน้อย ๆ ก็จะออกมาชมโลก แม้แต่งไทยจะขึ้นง่ายตายในทุกภูมิภาค แต่หากจะให้ดีก็ต้องเตรียมดินกันสักหน่อย แต่งไทยชอบดินที่ระบายน้ำได้ดี หรือเป็นดินที่มีทรายปนอยู่ในปริมาณมาก

ในชนบทภาคเหนือหรืออีสาน นิยมปลูกแตงไทยในฤดูร้อนหลังการเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว โดยปลูกลงไปในนาเป็นพืชหมุนเวียน แตงไทยไม่ต้องการน้ำมากนัก และเติบโตได้ดีในฤดูร้อนที่มีแสงแดดจัดจ้า ว่ากันว่ายิ่งแล้งก็ยิ่งหวาน (เหมือนแตงโม) โดยทั่วไปแล้วมักไม่นิยมใช้ยาฆ่าแมลงเพราะแตงไทยไม่ค่อยมีโรคมากนัก แต่ก็มีข้อสังเกตว่าหากคุณรับประทานแตงไทยลูกโตแล้วรู้สึกร้อนปากร้อนคอ หรืออึดอัด นั่นแสดงว่าแตงไทยลูกนั้นมียาฆ่าแมลงที่ยังสลายไม่หมด ควรล้างแตงไทยก่อนปอกเปลือกให้สะอาดก่อนรับประทาน

เพราะบางที่เราก็อาจเผลอไปว่าผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกนั้นไม่ต้องล้างเปลือก เพราะเรากินข้างในไม่ได้กินเปลือก แต่การล้างผลไม้นั้นก็เพื่อลดสารพิษที่อาจตกค้างมากับสิ่งที่เราจะนำสู่ร่างกายของเรา ทั้งนี้ควรล้างผลไม้ทุกชนิดก่อนรับประทาน อาจจะช่วยล้างผักผลไม้หรือน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง

ไม่ใช่แค่ของหวานที่แตงไทยเป็น แต่ยังมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรไม่ให้อายเพื่อนผลไม้อื่น ๆ ดอกอ่อนของแตงไทยตากแห้งแล้วนำมาต้มกินทำให้อาเจียนเพื่อแก้โรคดีซ่าน ผลเป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ขับน้ำนม ขับเหงื่อ บำรุงหัวใจ บำรุงสมอง บรรเทาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เมล็ดเป็นยาเย็น ขับปัสสาวะ แก้ไอ

กินของหวานชื่นใจอย่างน้ำแตงไทยกะทิ แถมยังได้กินสมุนไพรไปด้วยในเวลาเดียวกันอย่างนี้ มีก็แต่ผลไม้ไทยที่ดูคาด ๆ อย่างแตงไทยเท่านั้น

แตงกวา

ชื่อสามัญ : Cucumber ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cucumis Sativus Linn. วงศ์ : CUCURBITACEAE

แตงกวา เป็นผักที่มีขายตามท้องตลาดทั่วไป ขายเป็นกิโลกรัม ขายเป็นกอง หรือเป็นถุงราคาค่อนข้างถูก คนไทยทุกภาคนิยมกินแตงกวากันทั้งนั้น คนเหนือ คนอีสานกินแตงกวากับน้ำพริกต่างๆ กินกับลาบ คนภาคกลางก็กินกับน้ำพริก คนใต้ก็มีแตงกวาเป็น “ผักเหนาะ” ชนิดหนึ่งในจานผักที่หลากหลายที่นิยมกินกับอาหารใต้ที่มีรสจัด และโดยทั่วไปแตงกวายังได้รับเกียรติให้กินคู่กับอาหารจานเดียวอีกหลายชนิด เป็นต้นว่า ข้าวผัด ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ ข้าวหมกไก่ รวมทั้งในจานสลัดก็ยังมีแตงกวาเป็นส่วนประกอบ ทั้งนี้ เนื่องจากแตงกวาเป็นผักที่มีน้ำมาก แตงกวาจึงช่วยผ่อนคลายความเฝ้าได้ดี และช่วยแก้เลี่ยนในอาหารจานเดียว

[แก้ไข] คุณค่าทางอาหาร

แตงกวานิยมรับประทานทั้งสดและนำมาประกอบอาหารต่างๆ ได้มากมาย นอกจากกินแตงกวาเป็นผักสดแล้วลองมาดูซิว่า แตงกวาสามารถนำไปประกอบอาหารง่ายๆ อะไรได้บ้าง เราสามารถนำแตงกวาไปทำแกงจืด หรือผัดใส่ไข่ก็ยังได้ ถ้ามีแตงกวาเยอะก็นำไปดองเก็บเอาไว้กินได้อีกหลายวัน อาหารตะวันตกหลายชนิดก็นิยมกินกับแตง

ประโยชน์ของแตงกวา

จากการวิเคราะห์ของกองอนามัยไทย แตงกวาให้โปรตีนประมาณร้อยละ 1 และให้สารอาหารอื่นๆ เช่น วิตามินซี และเบต้า-แคโรทีน เพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับผักสีเขียวเข้มอื่น ถึงแม้ว่าแตงกวาจะไม่มีสารอาหารมากนักแต่น้ำแตงกวามีสรรพคุณทางยา คือ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ กระหายน้ำ ไข้หวัด และสำหรับผู้ที่รักสวยรักงาม ก็นิยมนำ

แต่งความมาเป็นแวนบาง ๆ วางแบบบนผิวหน้า หรือบนเปลือกตา เพื่อให้ความชุ่มชื้นแกผิว และบำรุงผิว บางครั้งสูตรนี้คงต้องทำในที่ส่วนตัวสักหน่อย

ใบแต่งความก็ยังสามารใช้แก้ท้องเสีย บิด ส่วนเกาก็ช่วยลดความดันโลหิตได้

ถิ่นกำเนิด

เดิมนั้นแต่งความ เป็นพืชพื้นถิ่นของอินเดีย ความที่แต่งความคงเป็นนักเดินทางจึงมุ่งหน้าไปลงหลักปักฐานยังกรีซ อิตาลี ฝรั่งเศส จนถึงอเมริกาเหนือ เมื่อราวกลางคริสต์ศตวรรษที่ 16 และเมื่อ 200 ปีก่อนคริสตกาลเริ่มมีการปลูกแต่งกว่า รวมแล้วมนุษยเรารู้จักแต่งความมากกว่า 3,000 ปีเลยทีเดียว

การปลูกและดูแล

คนไทยนิยมปลูกแต่งความ เป็นอาชีพ และปลูกเป็นผักสวนครัวกันมาก เพราะเป็นผักที่ปลูกง่าย ให้ผลผลิตเร็ว อีกทั้งสภาพแวดล้อมของบบ้าน]]เราก็เหมาะแก่การปลูกแต่งความเป็นอย่างยิ่ง ความดีของแต่งความอีกประการหนึ่งที่ทำให้คนไทยนิยมปลูก คือ แต่งความมีความทนทาน เปลือกของแต่งความยังช่วยให้การขนส่ง การเก็บรักษาก็ง่ายกว่าผักชนิดอื่นๆ

แต่งความ เป็นพืชเถาเลื้อยที่มีมือเกาะ ช่วยพยุงลำต้น ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วไป ลำต้นยาวประมาณ 2-3 เมตร มีรากแก้ว ใบเป็นใบเดี่ยว มีมุมแหลม 3-5 แฉก ดอกเป็นดอกตัวผู้ และตัวเมียแยกกันแต่อยู่บนต้นเดียวกัน ดอกตัวผู้จะเกิดเป็นกลุ่ม 3-5 ดอก ดอกตัวเมียจะเกิดเดี่ยวๆ มีสีเหลือง ส้มเกดได้ง่าย คือมี ลักษณะคล้ายแต่งความผลเล็ก ๆ ติดกับกลีบดอก ส่วนดอกตัวผู้จะมีเฉพาะก้านดอกเท่านั้น ในการปลูกแต่งความ ถ้ามีดอกตัวเมียมากจะทำให้ได้ผลผลิตสูง

ผลในขณะยังเล็กจะสังเกตเห็นหนามได้อย่างชัดเจน หนามของแต่งความจะมีสีขาวและสีดำ แต่งความหนามสีดำจะเก็บได้เพียง 3-4 วัน หลังเก็บจากต้น ผลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง นิ่ม ไม่กรอบ ส่วนแต่งความ ที่มีหนามสีขาวจะมีคุณสมบัติพิเศษ เก็บไว้ได้นานประมาณ 7 วัน โดยไม่นิ่ม และไม่เปลี่ยนเป็นสีเหลืองเร็ว

พันธุ์แต่งความ

พันธุ์แต่งความที่ใช้ปลูกโดยทั่วไปจำแนกได้ 2 พันธุ์ คือ พันธุ์สำหรับรับประทานสด และพันธุ์สำหรับอุตสาหกรรม (1) พันธุ์สำหรับรับประทานสดจะมีเนื้อบางและใ้ใหญ่ (2) พันธุ์สำหรับอุตสาหกรรมเป็นพันธุ์ที่มีเนื้อหนา ใ้เล็กหรือบางพันธุ์ไม่มีใ้เปลือก มีสีเขียวเข้ม เมื่อนำไปดองจะคงรูป ไม่เหี่ยวยุบ

การปลูกแต่งความมี 2 แบบ คือ ปลูกโดยใช้ค้ำหรือปลูกโดยไม่ใช้ค้ำก็ได้ ตามแต่สภาพพื้นที่ และความสะดวกของผู้ปลูก การปลูกโดยใช้ค้ำจะช่วยพยุงลำต้น ทำให้การดูแลรักษาาง่ายขึ้น แต่จะเสียเวลาและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย การปลูกแบบใช้ค้ำนิยมใช้กับแต่งความที่จะใช้ดอง เพราะถ้าไม่ใช้ค้ำแล้วผลจะงอ ไม่สวย และผลจะเน่าได้ง่าย เนื่องจากผลแต่งสัมผัสกับดิน

แต่งความสามารถขึ้นได้ดีในดอนแทบทุกชนิด แต่ชอบดินร่วนปนทราย มีความชื้นพอเหมาะ มีการระบายน้ำได้ดี เพราะถ้าน้ำขังแฉะจะทำให้เกิดโรคทางใบได้ง่าย การเตรียมดินปลูกแต่งความ เป็นพืชที่มีระบบรากลึกปานกลาง ควรขุดดินลึกประมาณ 20-25 เซนติเมตร ตากดินไว้ประมาณ 5-7 วัน ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักใช้ระยะระหว่างแถว 1

เมตร ระยะระหว่างต้น 50 เซนติเมตร หยอดเมล็ดปลูกโดยตรงหลุมละ 3-5 เมล็ด กลบด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หรือดินผสมละเอียดลงจนเต็มหลุม แล้วรดน้ำให้ชุ่ม คลุมด้วยฟาง หรือหญ้าแห้ง เพื่อช่วยเก็บรักษาความชื้น ประมาณ 14 วัน แดงกวางจะเริ่มเลื้อย

แดงกวางเป็นพืชที่ชอบน้ำและความชื้นพอสมควร ระยะแรกควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ จนแดงกวางเริ่มออกดอกจึงลดลงเหลือ 2-3 วันต่อครั้ง แต่ไม่ควรปล่อยให้แดงกวางขาดน้ำ ในระยะออกดอก จะทำให้ดอกร่วง แดงกวางที่ขาดน้ำจะมีรสขม

เมื่อแดงกวางมีอายุ 30-40 วัน หลังจากหยอดเมล็ดก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ หลังจากเก็บผลแดงกวางแล้วต้องรีบนำเข้าที่ร่มทันที ห้ามล้าง เพราะจะทำให้ผลเหลืองเร็ว หลังฝนตกใหม่ ๆ ไม่ควรเข้าไปเก็บเกี่ยว ควรรอให้ดินแห้งดีก่อน

แดงกวางชอบอากาศอบอุ่น แต่ไม่ถึงกับร้อนจัด ถ้าร้อนเกินไปแดงกวางก็จะมีแต่ดอกตัวผู้ ทำให้ได้ผลผลิตน้อย สภาพอุณหภูมิของไทยสามารถปลูกแดงกวางได้ตลอดปี ผลผลิตที่ได้ก็อาจแตกต่างกันไปบ้าง

ผักติ้ว / ผักแต้ว

<http://www.baanmaha.com/community/thread7890.html>

ชื่อวิทยาศาสตร์ "Gratoxylum formosum(Jack) Dyer ssp.pruniflorum(Kurz.) Gogelin
ชื่อพื้นเมือง "แต้ว(ไทย) ติ้วชน(กลางและนครราชสีมา) ติ้วแดงติ้วยางติ้วเลือด(เหนือ) แต้วหิน(ลำปาง)
กุยช่องเข้า(กระเหรี่ยง ลำปาง) กวยไซง(กระเหรี่ยง กาญจนบุรี)ดาว(สตูล)มูโต๊ะ(มาเลเซีย-นราธิวาส)
เน็คเคร่แย(ละว้า-เชียงใหม่)ราเง็ง(เขมร-สุรินทร์)ติ้วขาว (กรุงเทพฯ)ติ้วส้ม(นครราชสีมา)เตา(เลย)ขี้ติ้ว ติ้วเหลือง(ไทย) ผักติ้ว(อุบลราชธานี มหาสารคาม-อีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นแต้วเป็นไม้ยืนต้นที่มีขนาดเล็กถึงขนาดกลางสูง 8-15 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลม กิ่งอ่อนมีขนนุ่มทั่วไป เปลือกสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ด เปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลือง และมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออกมา ใบมนแกมรูปไข่กลับ และรูปขอบขนาน กว้าง 2-5 ซม. ยาว 3-13 ซม. ออกเป็นคู่ ๆ ตรงกันข้าม โคนสอบเรียวส่วนที่ค่อนไปทางปลายใบโตออกปลายสุดสอบเข้านี้่อบางหลังใบมีขนสองท้องใบมีขนนุ่มหนาแน่น ดอกสีชมพูอ่อน ถึงสีแดง กลิ่นหอมอ่อน ๆ ออกเป็นดอก ผลรูปรีวงรีขนาดกว้าง 1 ซม. ยาว 2 ซม. หรือย้อมกว่าเล็กน้อย มีนวลขาวติดตามผิว เมื่อแก่จัดออกเป็นสามแฉก เมล็ดสีน้ำตาล

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนที่เป็นผัก/ฤดูกลาง ยอดอ่อนใบอ่อนและช่อดอกอ่อนรับประทานเป็นผักได้ ยอดอ่อนและใบอ่อนผลในหน้าฝนและหน้าหนาว ส่วนดอกออกสะพรั่งในช่วงปลายฤดูหนาว ฤดูร้อน ถึงต้นฤดูฝน การปรุงอาหาร ชาวไทยภาคกลางและชาวอีสานรับประทานผักแต้วเป็นผักโดยที่ชาวไทยภาคกลาง รับประทานยอดแต้วอ่อน เป็นผักสดแก้มกับน้ำพริกปลาร้า ดอกแต้วมีรสเปรี้ยวชนิดๆจิ้มกับน้ำพริกปลาร้ามีรสอร่อยมาก ส่วนชาวอีสานรับประทานยอดอ่อน ใบ

อ่อนและช่อดอกเป็นผักสดแกลุ่มลาบ ก้อย น้ำพริก ชุป หมี่กะทิ หรือนำไปแกง เพื่อให้อาหารออกรสเปรี้ยว (เป็นเครื่องปรุงรส) ส่วนดอกนำไปต้มแกง บางครั้งแกงรวมกันทั้งยอดอ่อนและดอกอ่อนเป็นผักที่ชาวอีสานนิยมรับประทานมากชนิดหนึ่งและมีจำหน่ายในท้องตลาดของท้องถิ่นอีสาน

รสและประโยชน์ต่อสุขภาพ

ยอดอ่อนและดอกอ่อนของผักติ้วมีรสเปรี้ยว ผักติ้ว 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 58 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย 1.5 กรัม แคลเซียม 67 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 19 มิลลิกรัม เหล็ก 2.5 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 4500 ไมโครกรัม วิตามินเอ 750 ไมโครกรัมของเรตินอล วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.67 มิลลิกรัม ไนอาซิน 3.1 มิลลิกรัม วิตามินซี 58 มิลลิกรัม

พืชผักพื้นเมือง อื่น ๆ

<http://gotoknow.org/blog/attawutc/222684>