ผักแพว

จัดทำโดย

ด.ญ.สลิลทิพย์ แก้วเอ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 เลขที่9

เสนอ

คุนครู จิราวุฒิ สมวงษา

โรงเรียนบ้านไร่อ้อย

ผักแพว

- **ผักแพว** (Vietnamese Mint) เป็นผักพื้นบ้านที่ดั้งเดิมนิยมรับประทานในกลุ่มคนภาคเหนือ และอีสาน แต่ปัจจุบัน เริ่มนิยมรับประทานเพิ่มขึ้นมากในทุกภาค เนื่องจากเป็นผักที่ให้รสเผ็ดร้อนคล้ายข่า โดยเฉพาะคนในภาคอีสาน และภาคเหนือ นิยมใช้รับประทานเป็นผักคู่กับอาหารจำพวกลาบ หรือ ซุปหน่อไม้ รวมถึงน้ำพริก และอาหารจำพวกต้ม ซึ่งสามารถดับกลิ่นคาวได้เป็นอย่างดี ส่วนภาคใต้นิยมใช้สอยใส่ข้าวยำ และรับประทานเป็นผักสดคู่กับอาหารพื้นบ้าน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- <u>ราก และลำต้น</u>

  ผักแพวเป็นพืชล้มลุกอายุมากกว่า 1 ปี มีลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ 20-30 ซม. ขนาดลำต้นเล็กเท่าไม้เสียบลูกชิ้น ลำต้นมีลักษณะทรงกลม เป็นข้อปล้อง ไม่แตกกิ่งสาขา แต่แตกเหง้าได้หลายเหง้า ผิวลำต้นมีสีเขียวอมม่วงแดง ส่วนรากเป็นระบบรากฝอยที่แตกออกจากเหง้าจำนวนมาก รวมถึงมีรากที่แตกออกจากข้อบริเวณเหนือดิน และรากสามารถแตกออกจากข้อบริเวณส่วนต่างๆได้ หากข้อบริเวณนั้น สัมผัสกับน้ำหรือดิน

ใบ

- ใบผักแพวเป็นใบเดี่ยว แตกออกบริเวณข้อของลำต้น โยมีกาบที่ต่อกับก้านใบหุ้มเหนือบริเวณข้อ ก้านใบมีหูใบทั้ง 2 ข้าง และสั้นประมาณ 0.5-1 ซม. ใบมีลักษณะเรียวยาว โคนใบแคบ กลางใบกว้าง และปลายใบแหลม ใบยาวประมาณ 7-10 ซม. กว้างสุดบริเวณกลางใบประมาณ 1.5-2.5 ซม. แล้วค่อยๆเรียวแหลมจนสุดปลายใบ ผิวใบเรียบเป็นมันเล็กน้อย ใบมีสีเขียวสดถึงเขียวเข้ม มีเส้นกลางใบเป็นร่องมองเห็นชัดเจน และมีเส้นใบแตกย่อยเรียงเยื้องกันออกด้านข้าง

ดอก

- ดอกผักแพวออกเป็นช่อบริเวณส่วนยอดของลำต้น ดอกมีขนาดเล็ก ดอกตูมมีสีม่วงแดง ดอกหลังบานใหม่ๆจะมีสีขาวอมม่วง ดอกบานเต็มที่จะมีสีขาว

เมล็ด

- เมล็ดผักแพวไม่ค่อยติดผลให้เห็นนัก เพราะเมล็ดมีขนาดเล็ก แก่เร็ว และร่วงง่าย

ประโยชน์ผักแพว

- ใช้ประกอบอาหารเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว
- ใช้เป็นผักรับประทานสดคู่กับกับข้าว เช่น ลาบ น้ำตก ซุปหน่อไม้ เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการผักแพว

– น้ำ : 89.4 กรัม
– เส้นใย : 1.9 กรัม
– เถ้า : 1.2 กรัม
– พลังงาน : 54 กิโลแคลอรี่
– โปรตีน : 1.6 กรัม
– ไขมัน : 0.8 กรัม
– คาร์โบไฮเดรต : 7 กรัม
– แคลเซียม : 573 มิลลิกรัม
– ฟอสฟอรัส : 272 มิลลิกรัม
– เหล็ก : 2.9 มิลลิกรัม
– แคลเซียม : 79 มิลลิกรัม
– วิตามิน A : 8,112 IU.
– วิตามิน B1 : 0.05 มิลลิกรัม
– วิตามิน B2 : 0.59 มิลลิกรัม
– ไนอาซีน : 1.7 มิลลิกรัม
– วิตามิน C : 77 มิลลิกรัม

สรรพคุณผักแพว

- <u>ลำต้น และใบ</u>
  – ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร
  – ช่วยขับเหงื่อ
  – ช่วยเจริญอาหาร และช่วยย่อยอาหาร
  – แก้อาการท้องผูก
  – แก้อาการท้องเสีย
  – รักษาอาการไข้หวัด ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย
  – ใช้รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน
  – ใช้บดทารักษาอาการผื่นคัน
  – ใช้บดทาเพื่อลดอาการบวมแดง และอาหารปวดจากพิษแมลงกัดต่อย
  – ใบ และลำต้นมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมของผิว และลดพิษจากสารเคมีในร่างกาย
  – ลดการเสื่อม และรักษาประสิทธิภาพการทำงานของตับ และไต
  – กระตุ้นการสร้างสารกลูต้าไธโอนในร่างกาย ทำให้ผิวพรรณแลดูขาว มีน้ำมีนวลขึ้น
  – ปริมาณวิตามิน A ที่มีสูง ช่วยบำรุงเซลล์ตา ป้องกันการเสื่อมของสายตา และโรคทางสายตา
  – ผักแพวมีปริมาณแคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูก และป้องกันการเสื่อมของกระดูก รวมถึงป้องกันโรคกระดูกต่างๆ
  – ใบผักแพวนำมาเคี้ยว ช่วยลด และดับกลิ่นปาก กลิ่นบุหรี่

ผักแพวมีวิตามิน C สูง ช่วยออกฤทธิ์ทางยา

- ได้แก่
  - ลดอาการของโรคเบาหวาน และลดอาการแทรกซ้อนจากโรคอื่น
  - ป้องกันโรคมะเร็งได้หลายชนิด อาทิ มะเร็งกระเพาะอาหาร และลำไส้ มะเร็งผิวหนัง มะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก เป็นต้น
  - ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด ลดภาวะหัวใจวาย หัวใจขาดเลือด
  - ป้องกันโรคต้อกระจก

รากผักแพว

- – ช่วยขับปัสสาวะ
  – นำมาบดทารักษาแผลติดเชื้อ
  – บด และใช้ทารักษาโรคผิวหนัง

การปลูกผักแพว

- ผักแพวเป็นพืชที่ชอบดินที่มีความชื้นสูง สามารถปลูก และขยายพันธุ์ด้วยการปักชำลำต้น การขยายเหง้า และการหว่านเมล็ด แต่ที่นิยมจะใช้วิธีปักชำต้น หรือ แยกเหง้าปลูก

การเตรียมดิน และการปลูก

- การปลูกในครัวเรือนทั่วไป มักปลูกตามสวนหลังบ้านหรือพื้นที่ว่างที่ค่อนข้างชื้น การเตรียมดินด้วยการพรวนดิน และกำจัดวัชพืชออกให้หมด หลังจากนั้น ค่อยนำลำต้นที่เด็ดได้จากกอหรือขุดเหง้ามาลงปลูก ระยะห่างลำต้น 5-10 ซม. หากเป็นเหง้าจะใช้เหง้า 3-5 ต้น ปลูกลงแปลง ระยะห่างของเหง้าประมาณ 10-15 ซม.
- สำหรับการปลูกด้วยการปักชำลำต้น เกษตรกรจะใช้เทคนิคเร่งให้แตกรากก่อน แล้วค่อยนำลงปลูกลงดิน โดยใช้วิธีนำกอผักแพวที่ตัดจากแปลงมาแช่น้ำ โดยแช่ในน้ำให้ท่วมลำต้นประมาณ 2-3 ข้อ ซึ่งแช่ไว้ประมาณ 3 วัน ลำต้นจะเริ่มแตกรากสีขาวออกบริเวณข้อ หลังจากนั้น นำปลูกลงดินได้
- การดูแลรักษาผักแพวไม่ยุ่งยากมาก เพียงแต่ต้องคอยรดน้ำให้ชุ่มเสมอเท่านั้น และอาจใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยเคมีร่วมด้วย ปุ๋ยเคมีที่ใช้จะเน้นเรื่องการบำรุงใบ และลำต้น โดยใช้สูตร 24-8-8 หรือใช้ปุ๋ยยูเรีย

การเก็บผักแพว

- ผักแพวที่ปลูกใหม่จะเริ่มแตกเหง้าที่เป็นลำต้นใหม่หลังปลูกประมาณ 1 เดือน และสามารถเริ่มเก็บยอดได้ประมาณเดือนที่ 3 ซึ่งการเก็บยอดอาจใช้มีดตัดหรือใช้มือเด็ด ความยาวที่เด็ดประมาณ 15-20 ซม. โดยให้เหลือลำต้นไว้สำหรับแตกเหง้าใหม่

ข้อควรระวัง

- – จากรสเผ็ดร้อนของผักแพว หากรับประทานมากจะทำให้เกิดอาการแสบร้อนภายในช่องปาก คอ และกระเพาะอาหาร ทำให้เสี่ยงต่อการระคายเคือง และเกิดแผลในกระเพาะอาหาร