

สมุนไพรเพื่อสุขภาพ



โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง

มูลนิธิสุขภาพไทย

www.thaihof.org

กระเจต

เหมือนธรมตา แต่ไม่ธรมตา

พูดถึงกระเจต น้อยคนที่ไม่รู้จักเพราะจัดเป็นผักพื้นบ้านชนิดหนึ่งที่นิยมรับประทานกันทั่วไป ทากินกันได้ทุกภูมิภาคในประเทศไทย

ผักกระเจตจัดเป็นไม้น้ำชนิดหนึ่ง มีชื่อสามัญว่า Water mimosa

ใครที่สนใจพฤกษศาสตร์ก็จะพบคำว่า มิโมซา (mimosa) ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนามของต้นไมยราบ (*Mimosa pudica* L.) เนื่องจากลักษณะของกระเจตคล้ายกับไมยราบมาก แต่เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ในน้ำ จึงเป็นที่มาของชื่อเรียกว่าไมยราบน้ำ (Water mimosa) นั่นเอง

ในความเป็นจริงแล้วกระเจตเป็นพืชคนละสกุลกับไมยราบ

กระเจต มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Neptunia oleracea* Lour. มีชื่อท้องถิ่นว่า ผักกระเจต (ทั่วไป) ผักฐานอน (ภาคกลาง) ผักหนอง (ภาคเหนือ) ผักกระเจต ผักฐานอน (ภาคกลาง) ผักหละหนอง (แม่ฮ่องสอน) ผักจืด (ใต้) ผักกระเสตน้ำ (อีสาน-อุดรธานี-ยโสธร)

ลักษณะการเติบโตเห็นผักกระเจตจะขึ้นและเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่มีน้ำขัง

หลายคนอาจไม่เคยเห็นต้นจริงๆ เห็นแต่ตอนผัดผักกระเจตน้ำมันหอยใส่จานมากิน มารู้จักธรรมชาติกระเจตกันนิด เป็นพืชเติบโตเลื้อยยาวลอยบนน้ำ ลำต้นมีลักษณะกลมและเรียวยาว เป็นปล้อง ภายในตัน ไม่เป็นรูปกลม

แต่ปล้องมีนวมหุ้มสีขาว ที่เรียกว่า "นม" โดยหุ้มส่วนที่เป็นปล้องเว้นช่วงที่เป็นข้อของปล้อง นมสีขาวนี้ทำหน้าที่ช่วยพยุงลำต้นผักกระเจตให้ลอยน้ำได้นั่นเอง

กระเจตมีถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เขตร้อนในทวีปแอฟริกา ออสเตรเลีย และอเมริกาใต้ พบขึ้นอยู่ทั่วทุกภาคในประเทศไทย

มีทั้งที่ปลูกเพื่อขายและขึ้นเป็นวัชพืชอยู่ในน้ำ สามารถขึ้นได้ในน้ำหรือบนดินที่ชุ่มน้ำที่ขึ้น



กระเจตน้ำ
Neptunia oleracea Lour.



กระเจตบก
Neptunia javauica Miq.



กระเจตต้น

ได้ ใครที่ชอบกินผักหรือนักลงผักจะสังเกตได้ว่าผักกระเจตจะมีกลิ่นเฉพาะตัว หลายคนชอบมากเพราะเวลาเคี้ยวกินแล้วได้กลิ่นผักเพิ่มความโอชะในอาหารด้วย

กระเจตมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ใช้ลำต้นใบ และยอดอ่อน นำมาประกอบอาหารเมนูต่างๆ หรือรับประทานเป็นผักสด ซึ่งเป็นแหล่งของแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซีและไนอะซิน สรรพคุณทางยา กระเจตมีรสจืดเย็น เป็นผักที่เหมาะรับประทานหน้าร้อน เพราะช่วยบรรเทาความร้อน ในช่วงนี้ที่อากาศหนาวมาๆ หายๆ วันละ 3 ถูดู ใครจะกินผัดผักกระเจตก็ไม่เสียหายอะไร ได้วิตามิน กากใยอาหารดีแน่ สำหรับสรรพคุณยาไทย ใบ ใช้แก้ไข้ ดับพิษปวดแสบปวดร้อน ช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน ด้วยการนำผักกระเจตมาตำผสมกับเหล้า แล้วหยอดในบริเวณฟันที่มีอาการปวด ส่วนของรากใช้เป็นยาทาภายนอกบริเวณที่มี

อาการเนื้อตาย นอกจากนี้ ยังใช้รักษาแผล น้ำคั้นจากลำต้นหยอดใส่หูแก้อาการปวดหู ใช้เป็นยาสมานแผลและห้ามเลือดได้อีกด้วย ในต่างประเทศมีรายงานการใช้ประโยชน์ทางยาจากผักกระเจต เช่น น้ำคั้นจากผักกระเจตใช้รักษาฝีช้ำ รักษาการเจ็บปวดที่ลิ้น รักษาอาการท้องเสียแบบติดเชื้อที่ถ่ายออกมาเป็นมูกเลือด รักษาโรคลมชัก ใช้ลดไข้ โดยเอาส่วนของผักกระเจตไปแช่น้ำนำมาละลายกับแป้งข้าวเจ้า แล้วทาลงบนลำตัวจะช่วยลดอาการไข้ได้ ส่วนของรากใช้เป็นยาสมานแผลที่เกิดจากเชื้อซิฟิลิสที่อยู่ในระยะรุนแรง รากแห้งที่นำมาบดให้เป็นผง นำไปโรยแผลที่เกิดจากเชื้อซิฟิลิสที่จุ่ม

เมื่อหลายสิบปีก่อน นักวิชาการที่ทางมูลนิธิสุขภาพไทยคุ้นเคยได้ลงชุมชน ในโอกาสไปสำรวจผักพื้นบ้านที่จังหวัดเลย พบว่าในสวนครัวบางบ้านมีการปลูกพืชชนิดหนึ่งเพื่อรับ

มติชน สุดสัปดาห์

Matchon Weekend
Circulation: 500,000
Ad Rate: 480

Section: First Section/-

วันที่: ศุกร์ 8 - พุธที่ 14 ธันวาคม 2560

ปีที่: 38

ฉบับที่: 1947

หน้า: 102(กลาง)

Col.Inch: 69.19

Ad Value: 33,211.20

PRValue (x3): 99,633.60

Clip: Full Color

คอลัมน์: สมุนไพรเพื่อสุขภาพ: กระเจด เหมือนธรรมดา แต่ไม่ธรรมดา

ประทานเป็นผักพื้นบ้านที่หน้าตาเหมือนกระเจด แต่มีลำต้นชูตั้งเหมือนพืชบกทั่วไป

ชาวบ้านเรียกว่ากระเจดต้น มีการนำมารับประทานเหมือนผักกระเจด แต่มีลักษณะเหนียวกว่าผักกระเจดทั่วไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเจริญเติบโตในที่แห้งกว่ากระเจดน้ำ

แต่ราว 10 กว่าปีที่ผ่านมา พบว่าพืชชนิดนี้กลายเป็นวัชพืชที่ขึ้นตามที่รกร้างไปทั่วภาคอีสาน จึงได้ทำการศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม พบว่าสกุลผักกระเจด มีสมาชิกประมาณ 10 ชนิด เขตการกระจายพันธุ์ส่วนใหญ่อยู่ในเขตร้อน ในไทยพบ 2 ชนิด คือ ผักกระเจด (ที่เรากินกันทั่วไป) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Neptunia oleracea* Lour. และกระเจดโคก *Neptunia javanica* Miq.

ซึ่งกระเจดโคกมีถิ่นกำเนิดในพม่า ภูมิภาคอินโดจีน ชวา และติมอร์

ในไทยก็พบได้ทุกภาค ขึ้นได้ทั้งตามที่โล่งแห้งแล้งหรือชื้นแฉะ ความสูงไม่เกิน 200 เมตรจากระดับน้ำทะเล

กระเจดโคกนี้บางที่ก็เรียกผักกระเจดบก และยังมีชื่อเรียกตามพื้นเมืองอีกหลาย

ชื่อ เช่น ผักกระเจด (ภาคกลาง) กาเสดโคก (อุดรธานี) แก้วระบาด (ประจวบคีรีขันธ์ ปรวาจันบุรี) เป็นต้น

จากชื่อวิทยาศาสตร์แล้ว ผักกระเจดโคก (*Neptunia javanica* Miq.) และกระเจด (*Neptunia oleracea* Lour.) เห็นว่ากระเจดน้ำและกระเจดบกเป็นสายญาติเครือเดียวกัน เพราะอยู่ในสกุล *Neptunia* เดียวกัน กระเจดบกเป็นไม้ทอดเลื้อยยาวได้ 1 เมตร ใบเป็นใบประกอบ ใบย่อย ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบใกล้ปลายยอด

ดอกเป็นดอกสมบูรณ์ มีสีเหลืองลักษณะเหมือนดอกกระเจดน้ำ

แม้ว่านักพฤกษศาสตร์จะอธิบายว่ากระเจดบกมีลักษณะทอดเลื้อย แต่ส่วนใหญ่ที่พบเห็นในธรรมชาติมีลักษณะตั้งตรง

ในงานวิจัยต่างๆ พบว่ากระเจดบกสามารถใช้เป็นอาหารสัตว์ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ถั่วจึงเป็นแหล่งโปรตีนราคาถูก

ปัจจุบันเริ่มมีผู้นิยมกินกระเจดโคกหรือกระเจดบกกันมากขึ้น

สังเกตจากมีผู้นำมาจำหน่ายตามตลาดสดในจังหวัดต่างๆ

เมนูสุขภาพส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ที่จะมาถึงนี้ แทนที่จะแสวงหาอาหารราคาแพง ลองเมนูกระเจดน้ำ ประชันกระเจดบกดีไหม? ●