

ผักกระสัง ...ดูต้น...ดูดี ...ยาแก้ปวด

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ในสมัยที่ยังเรียนอยู่ชั้นประถม จำได้ว่าคุณครูนำต้นพืชเล็กๆ ลำต้นโสดๆ มาในห้อง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสอนและให้เราเรียนรู้ถึงกระบวนการดูต้นของพืช แต่วันนั้นต้นพืชโสดๆ ผู้เสียสละต้องดูต้นพืชที่ทนน้ำธรรมดา เพื่อให้นักเรียนทั้งชั้นได้เห็นเส้นทางนำพืชมักค่อยๆ เคลื่อนที่ไปตามลำต้นโสดๆ นั้น และจำได้ดีว่า สายตามองความมหัศจรรย์ของพืชแล้วในใจก็ยังแอบตั้งชื่อล้อเลียนต้นไม้นั้น

ต้นนี้ เหมือนที่นักเรียนวัยนั้นชอบตั้งชื่อล้อเลียนครูบาอาจารย์ไปทั่ว พืชที่นำมาทดลองจึงได้รับฉายาว่า เจาต้นดูต้นพืช ท่อมาภายหลังเมื่อโตขึ้นสักหน่อยจึงรู้ว่า ต้นพืชลำต้นโสดเขาเรียกกันว่าผักกระสัง ชาวบ้านในหมู่บ้านนิยมนำมาลวก หนึ่ง หรือบางคนก็กินสดๆ กับน้ำพริก ซึ่งจะพบผักกระสังขึ้นได้ทั่วๆ ไปในที่ชื้น



และก็ยังนำมาปลูกในกระถางต้นไม้ ในสนามหญ้า ในสวน ในแปลงผักได้เช่นกัน ผักกระสัง เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นลักษณะสีเขียวใส เป็นพืชอวบน้ำ ลำต้นสูงประมาณ 20-60 ซม. ต้นตั้งตรงแตกกิ่งมาก ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่แกมสามเหลี่ยม ใบ เป็นรูปหัวใจ ท้องใบสีเขียวเข้ม หลังใบสีเขียวอ่อน ใบออกกระจ่างทั่วลำต้น ใบกว้างประมาณ 1 – 3 ซม. ยาวประมาณ 1- 4 ซม. ดอก ออกตรงบริเวณซอกใบ เป็นก้านยาวประมาณ 4 – 5 ซม. มีเม็ดเล็ก ๆ สีขาว สีเหลือง และสีดออยู่ตรงก้านดอก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยขนาดเล็กไม่มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอก ขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด ผักกระสังเป็นพืชพื้นเมืองกับคนไทยและคนพม่า อยู่ในวงศ์ PAPEROMIACEAE มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า Peperomia pellucida Korth ผักกระสังถึงจะอวบน้ำคล้ายว่าจะเป็นยาเย็น แต่จริงๆ แล้วในทางรสชาติผักกระสังมีรสเผ็ดหอม

มีสรรพคุณทางยา (จัดแบ่งง่าย ๆ ว่า หยิน คือเย็น หยาง คือร้อน) เรื่องรสชาติเผ็ดหอมนี้ ยังพออธิบายได้อีกมุมมองหนึ่งว่า ผักกระสังกับพริกไทยนั้นเป็นพี่น้องกัน มีคนลองนำเอาผักกระสังมาขยายใหญ่ให้เท่าต้นพริกไทย มองใบสีเขียวใสๆ ให้เป็นสีเขียวเข้ม ก็ให้เห็นหน้าตาผักกระสังเหมือนกับต้นพริกไทยเลย นอกจากนั้นถ้าได้กินผักกระสังที่ยังมีเมล็ดเกาะกันเป็นช่อ คล้ายข่อยเมล็ดพริกไทย ก็จะได้ลิ้มรสเผ็ดนิดๆ ชาน้อยๆ ที่ลิ้น ในแง่ของสรรพคุณยาไทย หมอยาพื้นบ้านมักจะใช้ผักกระสังตำพอกฝี หรือคั้นเอาน้ำทาแผลฝีที่มีหนอง ผักกระสังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ใบยังนำมารักษาโรคกลากเกลื้อน แก้ไข้ แก้ท้องเสีย จากสรรพคุณตรงนี้ทำให้ชาวบ้านกินผักกระสัง

เพื่อรักษาอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ และยังเชื่อว่าการใช้น้ำต้มผักกระสังล้างหน้าจะทำให้ผิวสวย ปัจจุบันมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่าผักกระสังมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย

มีฤทธิ์ด้านการอักเสบมีฤทธิ์แก้ปวด และไม่มีพิษภัย ประเทศฟิลิปปินส์ก็มีการกินผักกระสังสดๆ หรือนำมาต้มกิน เพื่อรักษาโรคเกาต์และข้ออักเสบ โดยวิธีการต้มให้น้ำผักกระสังต้มนานยาวสัก 20 ชม. ต้มกับน้ำ 2 แก้ว ให้เหลือประมาณ 1 แก้ว แบ่งรับประทานครั้งละ ครึ่งแก้ว เช้า-เย็น นอกจากนี้ชาวฟิลิปปินส์ยังใช้ทั้งต้นสดบดประคบฝี หรือตุ่มหนอง

ปัจจุบันผักกระสังเป็นสมุนไพรตัวหนึ่งที่ฟิลิปปินส์กำลังศึกษาวิจัยเพื่อใช้เป็นยารักษาโรคข้ออักเสบและโรคเกาต์

ส่วนในมาเลเซียเชื่อว่าการรับประทานผักกระสังจะช่วยรักษาโรคตาและต้อ(glaucoma) การศึกษาวิจัยในปัจจุบันยังพบว่าผักกระสังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและมีวิตามินซีสูง เรียกได้ว่าวิตามินซีนี่เองๆ มะนาว คือ มะนาว 100 กรัมมีวิตามินซี 20 มิลลิกรัม ส่วนผักกระสังมีอยู่ 18 มิลลิกรัม ทางสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เคยวิเคราะห์หาธาตุอาหารในพืชผักต่างๆ พบว่าผักกระสัง ๑ ชีด หรือ ๑๐๐ กรัม มีเบต้า – แคโรทีนราว ๒๘๕ ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล ลองนึกดูเบต้า-แคโรทีนของสดของแตงโมไม่ได้จากแคปซูล มีเฉพาะในผักสดๆ เท่านั้น และผักกระสังมีอยู่สูงขนาดนี้ ผักกระสังจึงจัดว่าเป็นผักต้านมะเร็งชนิดหนึ่ง คนไทยในอดีตรู้จักกินผักกระสัง แต่เวลานี้ผักกระสังเกือบจะหายไปจากสารบบของผักที่กินในสังคมของเราแล้ว โชคดีที่หลายหน่วยงานทั้งรัฐ และองค์กรพัฒนาเอกชนต่างช่วยกันฟื้นฟูและส่งเสริมการกินผักพื้นบ้านของไทยมากขึ้น ดังเช่น ในหมู่บ้านดงบัง ตำบลดงชีเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

ซึ่งทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร มีเจ้าหน้าที่ลงไปส่งเสริมให้ชาวบ้านหันกลับมาปลูกสมุนไพรเกษตรอินทรีย์เพื่อทำเป็นวัตถุดิบส่งให้กับโรงพยาบาล จึงทำให้ชาวบ้านซึ่งเคยใช้ระบบการเกษตรสารเคมียาฆ่าแมลงจำนวนมาก จนชาวบ้านเองยังไม่กล้าเก็บผักพื้นบ้านทั่วไปมารับประทาน

แต่วันนี้เปลี่ยนไป ชาวบ้านเริ่มกลับมาเก็บผักที่เกิดขึ้นวัชพืชรอบๆ บ้านมารับประทานได้อย่างหลากหลายชนิด เช่น ผักเบี้ย ผักกระสัง ใบบัวบก ฯ และยังได้พัฒนา ยาผักกระสัง ตำรับชาวบ้านที่อร่อยมาก หาซื้อที่ไหนไม่ได้นอกจาก “ทำเอง ” จะ ยำผักกระสัง ทำได้ง่าย

หันผักขึ้นพอประมาณ 1-2 ทัพพี

น้ำมะนาว 1-2 ช้อนโต๊ะ

กุ้งแห้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ พริกชี้หนูแห้งทอดพอประมาณ

มะม่วงซอย 1-2 ช้อนโต๊ะ หัวหอมซอย พอประมาณ

แครอทซอยฝอยๆ 1-2 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่วพอประมาณ

ขิงซอย 1-2 ช้อนโต๊ะ

หมูหยอง พอประมาณ

โหระพาสะระแหน่ไว้แต่งรส

น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 1-2 ช้อนโต๊ะ

จากนั้นรวมเครื่องปรุงทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปรุงรสตามใจชอบ พร้อมตักเสิร์ฟได้เลย ในยุคน้ำมันแพง แต่ไม่แล้งปัญญา หากเขาใจธรรมชาติน้ำผักกระสังที่ขึ้นได้ทั่วไป และมีสรรพคุณทางยามากมาย นำมาเป็นอาหารสุขภาพรสเด็ด ประหยัดทั้งเงิน ยังเสริมสร้างสุขภาพอีกด้วย.

โดย มูลนิธิสุขภาพไทย