ผักกระสัง ...ดูดน้ำ...ดูดฝี ...ยาแก้ปวด

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ในสมัยที่ยังเรียนอยู่ชั้นประถม จำได้ว่าคุณครูนำต้นพืชเล็กๆ ลำต้นใสๆ มาในห้อง
เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสอนและให้เราเรียนรู้ถึงกระบวนการดูดน้ำของพืช แต่วันนั้นต้นพืชใสๆ
ผู้เสียสละต้องดูดน้ำหมึกแทนน้ำธรรมดา เพื่อให้นักเรียนทั้งชั้นได้เห็นเส้นทางน้ำหมึกคอยๆ
เคลื่อนที่ไปตามลำต้นใสๆ นั้น และยังจำได้ดีว่า
สายตามองความมหัศจรรย์ของพืชแล้วในใจก็ยังแอบตั้งชื่อล้อเลียนต้นไม้ใสๆ

ต้นนี้ เหมือนที่นักเรียนวัยนั้นชอบตั้งชื่อล้อเลียนครูบาอาจารย์ไปทั่ว
พืชที่นำมาทดลองจึงได้รับฉายาว่า เจ๊าต้นดูดน้ำหมึก ต่อมาภายหลังเมื่อโตขึ้นสักหน่อยจึงรู้ว่า
ต้นพืชลำต้นใสเขาเรียกกันว่าผักกระสัง ชาวบ้านในหมู่บ้านนิยมนำมาลวก นึ่ง หรือบางคนก็กินสดๆ
กับน้ำพริกซึ่งจะพบผักกระสังขึ้นได้ทั่วๆ ไปในที่ชื้น

และก็ยังนำมาปลูกในกระถางต้นไม้ ในสนามหญ้า ในสวน ในแปลงผักได้เช่นกัน
ผักกระสัง เป็นไม้ลมลุก ลำต้นเป็นลักษณะสีเขียวใส เป็นพืชอวบน้ำ ลำต้นสูงประมาณ 20-60 ซม.
ต้นตั้งตรงแตกกิ่งมาก ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่แกมสามเหลี่ยม ใบ เป็นรูปหัวใจ ท้องใบสีเขียวเข้ม
หลังใบสีเขียวอ่อน ใบออกกระจายทั้งลำต้น ใบกว้างประมาณ 1 – 3 ซม. ยาวประมาณ 1- 4 ซม. ดอก
ออกตรงบริเวณข้อใบ เป็นก้านยาวประมาณ 4 – 5 ซม. มีเม็ดเล็ก ๆ สีขาว สีเหลือง
และสีดำอยู่ตรงก้านดอก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง
ดอกฝอยขนาดเล็กไม่มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอก ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด
ผักกระสังเป็นพี่น้องกับต้นพริกไทยและต้นพลู อยู่ในวงศ์ PAPEROMIACEAE
มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า Peperomia pellucida Korth ผักกระสังถึงจะอวบน้ำคล้ายว่าจะเป็นยาเย็น
แต่จริงๆ แล้วในทางรสยาผักกระสังมีรสเผ็ดหอม

มีสรรพคุณทางหยาง (จัดแบ่งง่ายๆ ว่า หยิน คือเย็น หยาง คือร้อน) เรื่องรสยาเผ็ดหอมนี้
ยังพออธิบายได้อีกมุมมองหนึ่งว่า ผักกระสังกับพริกไทยนั้นเป็นพี่น้องกัน
มีคนลองนำเอาผักกระสังมาขยายใหญ่ให้เท่าต้นพริกไทย มองใบสีเขียวใสๆ ให้เป็นสีเขียวเข้ม
ก็จะเห็นหน้าตาผักกระสังเหมือนกับต้นพริกไทยเลย
นอกจากนี้ถ้าได้กินผักกระสังที่ยังมีเมล็ดเกาะกันเป็นช่อ คล้ายช่อเมล็ดพริกไทย ก็จะได้ลิ้มรสเผ็ดนิดๆ
ซ่านอ้อยๆ ที่ลิ้น ในแง่ของสรรพคุณยาไทย หมอยาพื้นบ้านมักจะใช้ผักกระสังตำพอกฝี
หรือคั้นเอาน้ำทาแผลฝีที่มีหนอง ผักกระสังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ใบยังนำมารักษาโรคลักปิดลักเปิด แก้ไข้
แก้อักเสบ จากสรรพคุณตรงนี้ทำให้มีชาวบ้านกินผักกระสัง

เพื่อรักษาอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ
และยังเชื่อว่าการใช้น้ำต้มผักกระสังล้างหน้าจะทำให้ผิวสวย
ปัจจุบันมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่าผักกระสังมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย

มีฤทธิ์ต้านการอักเสบมีฤทธิ์แก้ปวด และไม่มีพิษภัย ประเทศฟิลิปปินส์ก็มีการกินผักกระสังสดๆ หรือนำมาต้มกิน เพื่อรักษาโรคเกาและข้ออักเสบ โดยวิธีการต้มให้นำผักกระสังต้นยาวสัก 20 ซม. ต้มกับน้ำ 2 แก้ว ให้เหลือประมาณ 1 แก้ว แบ่งรับประทานครั้งละ ครึ่งแก้ว เช้า-เย็น นอกจากนี้ชาวฟิลิปปินส์ยังใช้ทั้งต้นสดบดประคบฝี หรือตุ่มหนอง

ปัจจุบันผักกระสังเป็นสมุนไพรตัวหนึ่งที่ฟิลิปปินส์กำลังศึกษาวิจัยเพื่อใช้เป็นยารักษาโรคข้ออักเสบและโรคเกา
ส่วนในมาเลเซียเชื่อว่าการรับประทานผักกระสังจะช่วยรักษาโรคตาและต้อ(glaucoma)
การศึกษาวิจัยในปัจจุบันยังพบว่าผักกระสังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและมีวิตามินซีสูง
เรียกได้ว่าวิตามินซีน้องๆ มะนาว คือ มะนาว100 กรัมมีวิตามินซี 20 มิลลิกรัม สวนผักกระสังมีอยู่ 18 มิลลิกรัม ทางสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เคยวิเคราะห์หาธาตุอาหารในพืชผักต่างๆ พบว่าผักกระสัง ๑ ขีด หรือ ๑๐๐ กรัม มีเบต้า – แคโรทีนราว ๒๘๕ ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล ลองนึกดูเบต้า-แคโรทีนของสดของแท้หาไม่ได้จากแคปซูล มีเฉพาะในผักสดๆ เท่านั้น
และผักกระสังมีอยู่สูงขนาดนี้ ผักกระสังจึงจัดว่าเป็นผักต้านมะเร็งชนิดหนึ่ง
คนไทยในอดีตรู้จักกินผักกระสัง
แต่เวลานี้ผักกระสังเกือบจะหายไปจากสาระบบของผักที่กินในสังคมของเราแล้ว
โชคดีที่หลายหน่วยงานทั้งรัฐ
และองค์กรพัฒนาเอกชนต่างช่วยกันฟื้นฟูและส่งเสริมการกินผักพื้นบ้านของไทยมากขึ้น ดังเช่น ในหมู่บ้านดงบัง ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

ซึ่งทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
มีเจ้าหน้าที่ลงไปส่งเสริมให้ชาวบ้านหันกลับมาปลูกสมุนไพรเกษตรอินทรีย์เพื่อทำเป็นวัตถุดิบส่งให้กับโรงพยาบาล จึงทำให้ชาวบ้านซึ่งเคยใช้ระบบการเกษตรสารเคมียาฆ่าแมลงจำนวนมาก
จนชาวบ้านเองยังไม่กล้าเก็บผักพื้นบ้านทั่วไปมารับประทาน

แต่วันนี้เปลี่ยนไป ชาวบ้านเริ่มกลับมาเก็บผักที่เกิดเป็นวัชพืชรอบๆ บ้านมารับประทานได้อย่างหลากหลายชนิด เช่น ผักเบี้ย ผักกระสัง ใบบัวบก ฯ และยังได้พัฒนายำผักกระสัง ตำรับชาวบ้านที่อร่อยมาก หาซื้อที่ไหนไม่ได้นอกจาก “ทำเอง ” จะ ยำผักกะสัง ทำได้ง่ายๆ

หั่นผักชิ้นพอประมาณ 1-2 ทัพพี

น้ำมะนาว 1-2 ช้อนโต๊ะ

กุ้งแห้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนูแห้งทอด พอประมาณ

มะม่วงซอย 1-2 ช้อนโต๊ะ หัวหอมซอย พอประมาณ

แครอทซอยฝอยๆ 1-2 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่ว พอประมาณ

ขิงซอย 1-2 ช้อนโต๊ะ

หมูหยอง พอประมาณ

โหระพา สะระแหน่ไว้แต่งรส

น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 1-2 ช้อนโต๊ะ

จากนั้นรวมเครื่องปรุงทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปรุงรสตามใจชอบ พร้อมตักเสิร์ฟได้เลย ในยุคน้ำมันแพง แต่ไม่แล้งปัญญา หากเข้าใจธรรมชาติ นำผักกระสังที่ขึ้นได้ทั่วไป และมีสรรพคุณทางยามากมาย นำมาเป็นอาหารสุขภาพรสเด็ด ประหยัดทั้งเงิน ยังเสริมสร้างสุขภาพอีกด้วย.

โดย มูลนิธิสุขภาพไทย