# ผักแว่น...ผักพื้นบ้านแต่มีคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 23 ม.ค. 2556

**"ผักแว่น" เป็นคำเรียกขานผักชนิดหนึ่ง
ที่เรียกว่าผักแว่นคงเป็นเพราะใบของมันมีลักษณะเป็นแว่น ๆกลม ๆ
ผักชนิดนี้ทางภาคใต้บางที่ก็เรียกว่าผักลิ้นปี่**

ผักแว่นเป็นพืชน้ำชนิดหนึ่ง พอคนนำมารับประทาน จากพืชธรรมดาสามัญก็กลายเป็นผัก ยกระดับขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง แถมยังมีคุณค่าทางอาหารและทางสมุนไพรด้วย หากต่อไปในอนาคตคนนำมาเป็นสมุนไพรมากขึ้น ผักแว่นคงได้ยกระดับมาเป็นพืชที่มีระดับฐานะมากกว่าเดิม แต่ในขณะเดียวกันผักแว่นก็ลดฐานะลงได้ หากเมื่อมันไปเกิดในนาข้าว ไปรบกวนการเจริญเติบโตของข้าวในนาแล้วละก็ ผักแว่นจะตกต่ำกลายเป็นวัชพืชทันที

ผักแว่น ชาวบ้านธรรมดาสามัญมิได้คำนึงถึงหรอกว่า มันมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างไรบ้าง พวกเขานำมาเป็นอาหาร เป็นผักสดสำหรับจิ้มกับน้ำพริกก็เท่านั้น แต่บางแห่งนำไปประกอบอาหาร เช่น แกงผักแว่น ผัดเผ็ดหมูผักแว่น

ผักแว่น...ผู้รู้บอกว่า...เป็นเฟินน้ำชนิดหนึ่ง มีอายุหลายปี พบได้ทั่วไปในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีลักษณะเป็นเหง้าเถาเลื้อยไปตามผิวดินหรือผิวน้ำหรือโคลนเลน พบเห็นได้ทั่วไปตามริมน้ำหรือพื้นดินที่มีน้ำขังแฉะ สามารถนำมากินเป็นผักสด มีคุณค่าทางอาหาร และยังมีสรรพคุณทางยา...

มีข้อมูลระบุว่า...ผักแว่นใช้เป็นยาภายนอก รักษาแผลเปื่อย แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก โดยใช้ใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณแผล จะช่วยสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดหนองและลดการอักเสบ มีรายงานการค้นพบฤทธิ์ฆ่าเชื้อรา อันเป็นสาเหตุของโรคกลาก ปัจจุบันมีการพัฒนายาชนิดครีม ให้ทารักษาแผลอักเสบจากการผ่าตัด น้ำที่ได้จากการนำใบสดมาต้มช่วยสมานแผลในปากและลำคอ ระงับอาการร้อนในกระหายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย ลดไข้ รักษาโรคปากเปื่อย ปากเหม็น เจ็บคอ ร้อนใน...

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการ ให้พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ผักแว่นมักพบขึ้นทั่วไปในบริเวณที่ดินชื้นแฉะหรือในน้ำหรือตามห้วย หนอง คลอง บึง และทุ่งนาที่มีน้ำขังทั่วไป รากของผักแว่นสามารถเกาะติด เจริญเติบโตอยู่บนพื้นดินหรือในน้ำได้ การขยายพันธุ์โดยนำเถาที่มีรากติดอยู่ไปปลูก...ก็ขึ้นแล้วจริง ๆ.

**เธียรพัฒน์ ศรชัย**

ขอบคุณที่มา คอลัมน์ "หลากเรื่องราว" หนังสือพิมพ์เดลินิวส์