

ผักแว่น...ผักพื้นบ้านแต่มีคุณค่า

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 23 ม.ค. 2556

"ผักแว่น" เป็นคำเรียกขานผักชนิดหนึ่ง
ที่เรียกว่าผักแว่นคงเป็นเพราะใบของมันมีลักษณะเป็นแว่น ๆ กลม ๆ
ผักชนิดนี้ทางภาคใต้บางที่ก็เรียกว่าผักลิ้นปี่

ผักแว่นเป็นพืชน้ำชนิดหนึ่ง พอคนนำมารับประทาน จากพืชธรรมชาติสามัญก็กลายเป็นผัก
ยกระดับขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง แถมยังมีคุณค่าทางอาหารและทางสมุนไพรด้วย
หากต่อไปในอนาคตคนนำมาเป็นสมุนไพรมากขึ้น ผักแว่นคงได้ยกระดับมาเป็นพืชที่มีระดับฐานะมากกว่าเดิม
แต่ในขณะเดียวกันผักแว่นก็ลดฐานะลงได้ หากเมื่อมันไปเกิดในนาข้าว
ไปรบกวนการเจริญเติบโตของข้าวในนาแล้วละก็ ผักแว่นจะตกต่ำกลายเป็นวัชพืชทันที

ผักแว่น ชาวบ้านธรรมชาติสามัญมิได้คำนึงถึงหรือกว่า มันมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
ให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างไรบ้าง พวกเขานำมาเป็นอาหาร เป็นผักสดสำหรับจิ้มกับน้ำพริกก็เท่านั้น
แต่บางแห่งนำไปประกอบอาหาร เช่น แกงผักแว่น ผัดเผ็ดหมูผักแว่น

ผักแว่น...ผู้รับบอกว่า...เป็นเพื่อนน้ำชนิดหนึ่ง มีอายุหลายปี พบได้ทั่วไปในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
มีลักษณะเป็นเหงาเถาเลื้อยไปตามผิวดินหรือผิวน้ำหรือโคลนเลน พบเห็นได้ทั่วไปตามริมน้ำหรือพื้นที่ที่มีน้ำขังและ
สามารถนำมากินเป็นผักสด มีคุณค่าทางอาหาร และยังมีสรรพคุณทางยา...

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

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

เขียนพัฒนา ศรีชัย

ขอบคุณที่มา [คอลัมน์ "หลากหลายเรื่องราว" หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)