

## ผักตำลึง ผักข้างรั้วอินทรีที่แท้จริง

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ค. 2558

โดย อุดลศักดิ์ ไชยราช

ในบรรดาพืชผักที่เป็นที่นิยมและรู้จักของคนไทย เชื่อแน่ว่าคงมีไม่กี่คนที่ไม่รู้จัก “ผักตำลึง” โดยเฉพาะชาวชนบททั่วทุกภาคของไทย เรามีผักชนิดนี้ขึ้นประดับผืนไร่ สวนข้างรั้วหลังบ้าน หนาบาน เป็นไม้เถาที่มากประโยชน์ ขึ้นง่ายกับที่ดินทุกชนิด โดยเฉพาะยางเขาหน้าฝน จะอวดยอดอวบน้ำพร้อมมือจับที่มวนงอ แกว่งไหวกระดูกกระดูกคล้ายสายเสาะหาที่เกาะป็นปายขึ้นอวดโฉม

จริงหรือที่มีคนเล่าว่า ถ้ากินยอดตำลึงหน้าฝนจะเป็นไข้ ปวดท้อง คนเก่าแก่ในชนบทเล่าให้ฟังเหมือนกันว่า หน้าฝนยังมีฝนตกหนักๆ ไปเก็บยอดตำลึงมาต้มแกงกินจะมีอาการไข้ ไม่สบาย ปวดท้อง เห็นกันมาบ่อยๆ ก็เล่าต่อกันมา จริงเท็จอย่างไร มาช่วยกันไขปริศนานี้ให้ได้ทีนา

จากทฤษฎีร้อน เย็น ซึ่งเป็นความเชื่อมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ แพทย์หลายมาสู่พ่อค้าชาวอาหรับ ชาวสเปน และกลายเป็นความเชื่อขั้นพื้นฐานของการแพทย์แบบดั้งเดิม และในปัจจุบันทฤษฎีร้อน เย็น ยังมีแพทย์หลายอยู่ทั่วไป จีน ญี่ปุ่น เกาหลี อินเดีย และแถบละตินอเมริกา ในทฤษฎีร้อน เย็น กล่าวถึงอาหารคือ อาหารร้อน จะมีฤทธิ์กระตุ้น เช่น อาหารรสเผ็ด รสหวาน อาหารทอด อาหารเย็น จะมีฤทธิ์ยับยั้งทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นจนกลายเป็นวัฒนธรรมการกินเกี่ยวพันถึงพืชที่เป็นอาหารด้วย เมื่ออาหารร้อน เช่น พริก พริกไทย กะเพรา แมงลัก พืชอาหารเย็น เช่น ฟักเขียว มะระ แดง ผักกระเฉด ผักบุ้ง และผักตำลึง เป็นต้น

ฤดูร้อน ความร้อนธรรมชาติจะเพิ่มความร้อนจะกระทบร่างกายเป็นมูลเหตุให้ธาตุไฟในร่างกายกำเริบ ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย รอนใน ท้องผูก ถ้ากินอาหารที่เป็นพืชอาหารร้อนจะยิ่งเป็นผลกระทบ ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ ฤดูฝน ความเย็นและชื้นมีผลต่อธาตุลมในร่างกาย ธรรมชาติความเย็นจะทำให้โพรงร่างกายมักจะเจ็บป่วยได้ ควรกินพืชอาหารร้อนช่วย แต่ถากินพืชอาหารเย็นจะยิ่งส่งให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ คงจะตอบใจทวยที่ว่า กินตำลึงหน้าฝนจะป่วยไข้ ปวดท้องนะ มีสวนเป็นไปได้ เพราะฉะนั้นพอสรุปได้ว่า ไข้พืชอาหารร้อน เย็น ช่วยระงับการกำเริบของธาตุไฟในร่างกายไม่ให้แปรปรวนได้ ธรรมชาติร้อนก็กินพืชอาหารเย็นช่วยดับการกำเริบธาตุไฟ เช่น ผักตำลึง เป็นต้น

ผักตำลึง เป็นพืชเถาที่คนนิยมนำมาปรุงอาหาร ลวก ต้ม นึ่ง จิ้มน้ำพริก แกงส้ม แกงจืดผักตำลึง ผัดผักตำลึงใส่ไข่ แมแต่อาหารยอดฮิตกวยเตี๋ยวตำลึง ซามละ 45 บาทแล้ว ประโยชน์ทางโภชนาการ ยอดอ่อนนำมาปรุงอาหารให้วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี ในอะซิน เหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม เส้นใย (ไฟเบอร์) ให้พลังงานแก่ร่างกาย ตำลึง 100 กรัม ให้พลังงานถึง 35 กิโลแคลอรี สรรพคุณทางยาเถาตำลึงเป็นยาเย็นดับพิษ ตัดยาประมาณ 1 นิ้ว คลึงให้ช้ำ แล้วเป่าอีกทางจะเป็นฟองฟู่ออกมา ไซ้หยอดตา แก่ตาช้ำ ตาแดง ปวดตาได้ดีมาก ใบตัวผสมเป็นยาเขียวแก้ไข้ ใบสดๆ ขยี้ทาถอนพิษหามูย หรือพิษจากขนใบไม้พิษทั่วไป แก่คัน แก่ปวดแสบ ปวดรอน ราก ตมน้ำดื่มไหลลดความร้อนในร่างกาย แก้ไข้ทุกชนิด อีกลูสารพัดคุณประโยชน์ ตานอนมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมของเซลล์ บำรุงผิวพรรณ เถาแก่ ตมน้ำหรือคั้นผลดิบดื่มรักษาโรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง บำรุงกระดูก เพราะมีแคลเซียม บำรุงสายตา

เพราะมีวิตามินเอ รักษาป้องกันจอประสาทตาเสื่อม ตาแดง ตาฟาง ตาขี้ ราก ต้มน้ำดื่มรักษาตาฝ้า ฯลฯ

ลักษณะต้นตำลึง เป็นไม้ล้มลุกเช่นเดียวกับแตง น้ำเต้า พักข้าว พัก แฟง ลำต้นเป็นเถาทอดเลื้อยไปตามดิน และมีมือจับ (Tendrils) คลายลวดสปริง เกาะกับป้ายสิ่งที่อยู่ใกล้ เวลาถูกลมพัดจะแกว่งไหวไปมา ลำต้นอ่อนมีขนาดเล็กต้องอาศัยยึดเกาะไปอย่างนั้น แต่ถาปลอยไว้ให้หลายปีจะมีเถาที่โตขนาดข้อมือคนเราก็มี ใบตำลึง มี 2 ชนิด คือ ชนิดที่มีแฉกเว้าลึกมาก เรียกว่า “ตำลึงตัวผู้” ส่วนใบที่ขอบใบไม่เว้าลึก เรียกว่า “ตำลึงตัวเมีย” มีดอกสีขาวโตประมาณครึ่งนิ้ว มักจะแยกตัวเมียมีรังไข่ กานดอกเป็นรูปคล้ายผลอ่อน สามารถนำมากินได้อร่อยด้วย ผลสดสีเขียวประจุดขาว กลมรีคล้ายแตงไทย แตงกว่า แต่เป็นผลเล็กๆ แก่มาจะมีสีส้มและแดงจัด นกชอบจิกกินแล้วไปถ่ายมูลทิ้งเกิดต้นใหม่ จึงพบต้นตำลึงอยู่ทั่วไป

การปลูกตำลึง นอกจากจะปล่อยให้หน้กินแล้วถ้ามูลงอกเป็นต้นใหม่แล้ว มีคนต้องการให้ขึ้นเป็นที่ข้างรั้วหรือขึ้นหลักไม้ กิ่งไม้ที่วาง ก็นำผลแดงๆ ไปบีบเอาเมล็ดหยอดไว้ ไม่กี่วันก็ขึ้น หรือจะปลูกเป็นแปลงใหม่ก็อาศัยขงหรือสูมไถไถไปวางเป็นระยะๆ หาผลตำลึงแดงๆ ไปบีบหยอดเมล็ด หรือตัดเถาแก่ไปวางไว้ กลบดินบางๆ ใหน้า ก็ได้แปลงตำลึง ยิ่งหมั่นเด็ดยอดจะยิ่งได้ยอดใหม่ให้เด็ด

ตำลึง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Coccinia grandis* Voigt. หรือ *Coccinia indica* อยู่ในวงศ์ CUCURBITACEAE มีชื่อเรียก เช่น ภาคเหนือเรียก “ผักแคบ” อีสานเรียก “ผักตำนินหรือตำนิน” กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอนเรียก “แคเตาะ” แต่ที่แน่ๆ ทั่วไปเรียก ตำลึง หรือ 4 บาท ก็มาตุราคาเงินไทย 25 สตางค์ เป็น 1 สลึง 4 สลึง เป็น 1 บาท 4 บาท เป็น 1 ตำลึง 20 ตำลึง เป็น 1 ชั่ง ไร่ละครึ่ง สมัยก่อนผักตำลึง คงมีคาราคาเงินตั้ง 4 บาท เขียวนะ

ขอบคุณที่มาจาก [มติชนออนไลน์](#)