

ผักไผ่

รศ.ดร.ณ. พานิช สิริสะอาด

ผักไผ่ เป็นพืชล้มลุกพบได้ในป่า บริเวณริมน้ำลำธารที่มีความชื้นสูง หรือ พบตามสวนผลไม้ที่มีอากาศชุ่มชื้น โดยเฉพาะทางเหนือ และ อีสาน ผักไผ่มี อายุปีเดียว สูงประมาณ 3.5 เมตรต้นตรง ลำต้นมีลักษณะเป็นข้อ เป็นระยะ รูปทรงของใบเป็นรูปหอกหรือรูปหอกแกมไข่ ดอกเป็นช่อ ปลายใบแหลม มีหูใบลักษณะเป็นปลอกหุ้มรอบลำต้น บริเวณเหนือข้อ ดอกออกเป็นช่อมีสีขาวนวลหรือสีชมพูม่วงอ่อน (1)

ผักไผ่ออกดอกก่อนใบได้ ผลสดมี หากมีความชื้นสูง เป็นผักที่รู้จักกันดี ในวงนักนิยมรับประทานดิบพื้นเมืองเหนือ เพราะจะใช้รับประทานเคียงคู่กันเสมอ โดยนิยมรับประทานเป็นยอดหรือใบอ่อน คำพ้องกับปลาเลยทีเดียว ทำให้เพิ่มรสชาติ ด้วยมีกลิ่นหอมฉุน และมีสรรพคุณดับกลิ่นคาว บางครั้งนำผลจะสับไปละเอียด ลงไปคลุกผสมกับสาบแก้วกั่วด้วย ทำให้เพิ่มกลิ่นหอม

นอกจากนี้ในภูมิภาคอื่นของไทย นิยมรับประทานร่วมกับ น้ำพริก ก้อย ทั้งยังมีสรรพคุณทางยา พบเห็นผักไผ่ คู่เคียงกับผักอื่นๆ เช่น สะระแหน่ วางเสิร์ฟไว้บนโต๊ะในร้านอาหาร สำหรับเมนูก้อยเพียว อาหารพื้นเมือง ในประเทศ ลาว เวียดนาม(2) ผักไผ่ มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร และ เจริญอาหาร ผักไผ่มีเส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง โปแตสเซียม วิตามินซีสูง (3)

การใช้เป็นยา ทางอาเรียน นิยมใช้ใบสด 10-20 กรัม ตำในน้ำ ใช้ดื่ม เป็นยาธาตุ มาแต่เขียใช้แก้ท้องอืด แก้ท้องไม่ย่อย และเป็นยาบำรุงสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร (3) การใช้ภายนอก ใช้ใบสดหั่นเป็นแว่นๆ (2) ใช้ใบสดเป็นผง เพื่อสีกัดเอาพิษหมอมะเหวทาแก้รังแค หรือตำสละผสม (2)

การใช้เป็นยาสมุนไพร (4) พบในตำรับของหมอยาพื้นบ้าน สิบเจ็ดตำรับ ดังกล่าวว่า ...ลมกับลมบวมท้องอืดปวดหัว ๒- (เจตมูลเพลิงแดง เจตมูลเพลิงขาว) ป่านเถื่อน (ต้นดอกรั้ว) เป้าแดงแดงทั้งกิ่งป่านขาว (การศกการ) กาศะดอง (ป่าน) ใบมะลิใบชะเงวผักไผ่ในน้ำมะพร้าวขาวเคี้ยวสีกิน (ผลสุก) มะขาม (มะขาม) เป้าหลวงพอกับ (คอกับ ปะระก) ตำรวมกันกิน

รู้เช่นนี้แล้ว สมควรที่เราจะนำผักไผ่มาปรุงอาหารไว้สักหน่อย การปลูกในกระถาง จะช่วยให้สะดวกในการดูแล ใช้น้ำ เนื่องจากผักไผ่ ชอบอยู่กับน้ำ ให้น้ำมากๆ ๆ จึงจะไม่ตาย และเป็นแหล่งอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ สมบูรณ์ ทั้งกินสด ๆ คุณค่าจะสูงมากอยู่ ผักทั้งช่วยย่อยประโยชน์ยิ่งล้ำค่า

เอกสารอ้างอิง

1. มานิช วามานนท์ และ เพ็ญนภา ทวีเกียรติ. ผักพื้นบ้าน. สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันการแพทย์แผนไทย. โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมการค้าทางการค้า. ๒๕๕๘.
2. Nguyen Van Dong. Medicinal Plants of Vietnam, Cambodia and Laos, Library of Congress, 1993.
3. Joseph Samy M. Sugumaran, Kate L. W. Lee. 100 Useful Herbs of Malaysia and Singapore. NFE Print Communication., 2014.
4. เอกสารเขียนเล่มฉบับแปล โดยหมอยาพื้นบ้าน สิบเจ็ดตำรับ อ ปาชาจ จังหวัดลพบุรี