

ผักชีฝรั่ง



ชื่อ : ผักชีฝรั่ง

ชื่อสามัญ : Culantro, Long coriander, Sawtooth coriander

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Eryngium foetidum L.

ชื่อวงศ์ : APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE

ชื่อท้องถิ่น : ผักชีดอย ผักชีดอย ผักชีฝรั่ง หอมป้อมกุลา หอมป้อมกุลา หอมป้อมเปื้อ (เชียงใหม่, ภาคเหนือ), มะและเต้าะ (แม่ฮ่องสอน), ผักชีใบเลื่อย (ขอนแก่น, พิจิตร), ผักหอมเทศ ผักหอมเป (เลย, ขอนแก่น), หอมป้อมหอมเป (ชัยภูมิ), หอมน้อยฮ้อ (อุดรธานี), หอมป้อมเปอะ (กำแพงเพชร)

ลักษณะ

ผักชีฝรั่งมีลำต้นเดี่ยว ๆ ติดดิน ใบ เป็นใบเดี่ยวอกรอบ ๆ โคนต้น ไม่มีก้านใบ ใบรูปหอก ยาวรี ใบออกเรียงแบบกระจุกรอบ ๆ โคนต้นใกล้กับพื้นดิน ลักษณะของแผ่นใบเป็นรูปคล้ายใบหอก ปลายใบมีลักษณะมน

ใบยาวาวประมาณ ๑๐ - ๑๕ เซนติเมตร ความกว้างใบประมาณ ๒ - ๓ เซนติเมตร ขอบใบเป็นหยักเหมือนซี่ฟันเลื่อย รากเป็นรากฝอยสั้น ๆ อยู่รอบ ๆ โคนต้น

ประโยชน์

ผักชีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย (ใบ)

ผักชีฝรั่งมีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ)

ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ)

ช่วยลดระดับความดันโลหิต (ลำต้น)

ช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างเป็นปกติ (ลำต้น)

ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม และเล็บให้แข็งแรง (ลำต้น)

ช่วยรักษาสมดุลในร่างกายได้เป็นอย่างดี (ใบทำเป็นชาชงดื่มวันละ ๓ ถ้วย)

ช่วยกระตุ้นร่างกาย (ใบ, น้ำต้มจากราก)

ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ (ทั้งต้น)

ช่วยขับเหงื่อ (น้ำต้มจากราก)

ช่วยแก้ไข้ (ใบ, น้ำต้มจากราก)

ช่วยแก้ไข้มาลาเรีย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)

ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ)

ช่วยระบายท้อง ด้วยการใช้น้ำคั้นหรือน้ำต้มจากใบนำมาดื่ม (ใบ)

ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร (ลำต้น)

ใช้เป็นยาถ่าย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)

ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ)

ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (ทั้งต้น)

ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำต้มจากราก)

ช่วยรักษาผดผื่นคันตามผิวหนัง

ช่วยฆ่าเชื้อโรค (ลำต้น)

ช่วยแก้พิษงู ด้วยการใช้น้ำคั้นนำมาตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่โดนกัด (ลำต้น)

ช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย (ทั้งต้น)

ช่วยรักษาแผลเรื้อรัง ด้วยการใช้น้ำคั้นนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)

มีส่วนช่วยทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น (ใบ)

ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการใช้ลำต้นของผักซีฝรั่งนำมาตำผสมกับน้ำมันงาแล้วนำไปหมกไฟให้สุก จึงค่อยนำมาประคบแก้อาการปวดเมื่อย (ลำต้น)

ช่วยแก้บวม ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)

ช่วยทดแทนการเสียดธาตุเหล็กสำหรับหญิงให้นมบุตร (ใบ)

ผักซีฝรั่งมีสรรพคุณช่วยบำรุงกำหนด เสริมสร้างความต้องการทางเพศ (น้ำต้มจากทั้งต้น)

ช่วยดับกลิ่นปากได้เป็นอย่างดีและทำให้ลมหายใจสดชื่นขึ้น(ใบ)

ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร (ใบ)

ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร (ใบ)

ใบและใบอ่อนของผักซีฝรั่งนิยมนำมารับประทานเป็นผักสด อาจจะเป็นผักแกล้มกับน้ำพริก ลาบ ก้อย และยำต่าง ๆ รวมไปถึงสารพัดตั๋มยำด้วย (ใบ)

อ้างอิง : medthai.com/ผักซีฝรั่ง/www.scimath.org/article/item