

กศน.ห่วงใย ร่วมต้านภัยโควิด-๑๙ กิจกรรมล้านเมล็ดพันธุ์สู้ภัยโควิด โครงการสวนผักสมุนไพรด้านภัยโควิด-๑๙ สำนักงาน กศน.จังหวัดสตูล

ผักซีฝรั่ง



อ้างอิง : <https://medthai.com/ผักซีฝรั่ง>

๑. ข้อมูลทั่วไป

ผักซีฝรั่ง, ผักซีใบเลื่อย

ชื่อสามัญ Culantro, Long coriander, Sawtooth coriander

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Eryngium foetidum* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

ชื่ออื่น : ผักชีดอย ผักจืดอย ผักจีฝรั่ง หอมป้อมกุลา หอมป้อมกุลา หอมป้อมเปื้อ (เชียงใหม่, ภาคเหนือ), มะและเต้า (แม่ฮ่องสอน), ผักซีใบเลื่อย (ขอนแก่น, พิจิตร), ผักหอมเทศ ผักหอมเป (เลย, ขอนแก่น), หอมป้อมหอมเป (ชัยภูมิ), หอมน้อยฮ้อ (อุตรดิตถ์), หอมป้อมเปอะ (กำแพงเพชร)

ผักซีฝรั่ง เป็นพืชล้มลุก จัดอยู่ในวงศ์ผักชี โดยมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้และประเทศเม็กซิโก แต่ปัจจุบันมีการเพาะปลูกทั่วโลก เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีใบสีเขียวอ่อน ขอบใบมีลักษณะคล้ายฟันเลื่อย และสำหรับวิธีการเลือกซื้อผักซีฝรั่งนั้นให้เลือกซื้อเอาใบที่เขียวสด ไม่เหลืองและเหี่ยว เมื่อซื้อมาแล้วก็เก็บใส่ถุงพลาสติกผูกให้มิดชิดแล้วนำไปแช่ตู้เย็นในช่องผักได้เลย

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของผักซีฝรั่งนั้นก็มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก เป็นต้น (ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง, ๒๕๕๐, น.๕๖)

อ้างอิง : <https://medthai.com/ผักซีฝรั่ง>

๒. สารสำคัญ

ผักชีฝรั่งนี้มีกรดออกซาลิก (Oxalic acid) ในปริมาณที่สูงมากเป็นอันดับ ๑ ในตระกูลผักทั้งหลาย ซึ่งกรดออกซาลิกนี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งอาการที่พบตามมา ได้แก่ อาการปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะติดขัด เป็นต้น ดังนั้นไม่ควรบริโภคผักชีฝรั่งในปริมาณมากเกินไปหรือรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ควรเปลี่ยนไปรับประทานผักชนิดอื่นบ้างสลับกันไป จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่แนะนำให้รับประทานผักชีฝรั่ง

อ้างอิง : <https://medthai.com/ผักชีฝรั่ง>

๓. การใช้ประโยชน์

๑. ผักชีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย (ใบ)
๒. ผักชีฝรั่งมีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ)
๓. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ)
๔. ช่วยลดระดับความดันโลหิต (ลำต้น)
๕. ช่วยทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างเป็นปกติ (ลำต้น)
๖. ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม และเล็บให้แข็งแรง (ลำต้น)
๗. ช่วยรักษาสมดุลในร่างกายได้เป็นอย่างดี (ใบทำเป็นชาชงดื่มวันละ ๓ ถ้วย)
๘. ช่วยกระตุ้นร่างกาย (ใบ, น้ำต้มจากราก)
๙. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ (ทั้งต้น)
๑๐. ช่วยขับเหงื่อ (น้ำต้มจากราก)
๑๑. ช่วยแก้ไข้ (ใบ, น้ำต้มจากราก)
๑๒. ช่วยแก้ไข้มาลาเรีย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)
๑๓. ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ)
๑๔. ช่วยระบายท้อง ด้วยการใช้น้ำคั้นหรือน้ำต้มจากใบนำมาดื่ม (ใบ)
๑๕. ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร (ลำต้น)
๑๖. ใช้เป็นยาถ่าย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)
๑๗. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ)
๑๘. ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (ทั้งต้น)
๑๙. ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำต้มจากราก)
๒๐. ช่วยรักษาผดผื่นคันตามผิวหนัง
๒๑. ช่วยฆ่าเชื้อโรค (ลำต้น)
๒๒. ช่วยแก้พิษงู ด้วยการใช้ลำต้นนำมาตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่โดนกัด (ลำต้น)
๒๓. ช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย (ทั้งต้น)
๒๔. ช่วยรักษาแผลเรื้อรัง ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)
๒๕. มีส่วนช่วยทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น (ใบ)
๒๖. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาตำผสมกับน้ำมันงาแล้วนำไปหมกไฟให้สุก จึงค่อนนำมาประคบแก้อาการปวดเมื่อย (ลำต้น)

๒๗. ช่วยแก้บวม ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)
๒๘. ช่วยทดแทนการเสียดุลเกลือสำหรับหญิงให้นมบุตร (ใบ)
๒๙. ผักชีฝรั่งมีสรรพคุณช่วยบำรุงกำหนด เสริมสร้างความต้องการทางเพศ (น้ำต้มจากทั้งต้น)
๓๐. ช่วยดับกลิ่นปากได้เป็นอย่างดีและทำให้ลมหายใจสดชื่นขึ้น(ใบ)
๓๑. ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร (ใบ)
๓๒. ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร (ใบ)
๓๓. ใบและใบอ่อนของผักชีฝรั่งนิยมนำมารับประทานเป็นผักสด อาจจะเป็นผักแกล้มกับน้ำพริก ลาบ ก้อย และยำต่าง ๆ รวมไปถึงสารพัดต้มยำด้วย (ใบ)

อ้างอิง : <https://medthai.com/ผักชีฝรั่ง>

๔. การปลูกผักชีฝรั่ง

๔.๑ การเพาะปลูก

- การเตรียมแปลงปลูก ให้ยกร่องแปลงปลูกให้สูง เพื่อป้องกันการเกิดโรครากเน่า ควรไถตะให้ลึกประมาณ ๑ ฟุต ตากดินให้แห้งประมาณ ๑ สัปดาห์ กำจัดวัชพืช ใส่ปุ๋ยคอก จากนั้น พรวันดินอีกครั้ง ความยาวของแปลงปลูกตามความเหมาะสมของพื้นที่ ให้ทำโรงเรือนหรือกางมุ้ง เนื่องจากผักชีฝรั่งไม่ชอบแสงแดดจัด

- เพาะต้นกล้า ด้วยการหว่านเมล็ดพันธุ์ โดยทั่วไปเมล็ดผักชีฝรั่ง ๑ ไร่ใช้เมล็ดพันธุ์ ๓ กิโลกรัม หว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง และเกลี่ยดินกลบเมล็ด จากนั้นรดน้ำ เมล็ดอ่อนจะงอกภายใน ๑๕ วัน

- การรดน้ำ ให้รดน้ำทุกวัน วันละ ๑ ครั้ง รดน้ำให้ดินชุ่ม การใส่ปุ๋ย ให้ใส่ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักเพื่อรักษาสภาพดิน

- การย้ายต้นปลูก สามารถย้ายลงแปลงปลูก หลังจากอายุได้ ๒๐ วัน ควรย้ายต้นผักชีฝรั่งให้มีระยะห่างระหว่างต้นอย่างเหมาะสม

- การเก็บผลผลิต ผักชีฝรั่งจะเจริญเติบโต พร้อมสำหรับการรับประทาน เมื่ออายุประมาณ ๔๕ ถึง ๖๐ วัน

- สำหรับวิธีปลูกในกระถาง นำผักชีฝรั่งที่ซื้อมาตัดจากโคนขึ้นมาสัก ๒-๓ นิ้ว แขน้ำไว้ให้ท่วมราก ใช้เวลาประมาณ ๓ วัน จะมีรากใหม่งอกออกมา นำลงปลูกในกระถางได้เลย พอผ่านไป ๑๐-๑๒ วัน ใบที่งอกใหม่จะยาวขึ้น โดยผักชีฝรั่งจะใช้ระยะเวลาเติบโต ๖๐-๖๕ วัน จึงจะแก่พอสำหรับนำไปกินหรือประกอบอาหาร

อ้างอิง : <https://www.กรีนนาโน.com/๒๐๑๙/๐๗/๒๓/วิธีปลูกผักชีฝรั่งไว้กินเอง>