

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

ผักไชยา



อ้างอิง : <https://mthai.com/health/๔๕๐๐๒.html> ,
<http://baansunkoo-organic.over-blog.com/๒๐๑๖/๑๒/๕๘๖๖๙๘๖๗-๑๕๘๙.html>

๑. ข้อมูลทั่วไป

ผักไชยา

ชื่อสามัญ : TREE SPINACH

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cnidocolus chayamansa McVaugh ชื่อพ้องคือ Cnidocolus aconitifolius (Mill.)
I.M.Johnst. เป็นพืชในวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น : หรือบางคนเรียก ต้นชាយา, ต้นมะละกอกินใบ, ต้นคะน้ำเม็กชิกัน, ต้นผงซุรส (ภาษาสเปน Chaya)

ผักไชยา ไม่ใช่พืชท้องถิ่นของประเทศไทย แต่เชื่อว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของประเทศเม็กซิโก ในแถบของคาบสมุทรยูคาตัน พบมีการกระจายพันธุ์อยู่ในกัวเตมาลา และอเมริกากลาง ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ เป็นไม้พุ่ม อายุหลายปี ลำต้นมีลักษณะอวบน้ำ มีความสูงของลำต้นประมาณ ๒-๖ ม. เปลือกลำต้นเป็นสีน้ำตาลมีน้ำยางสีขาวอยู่ภายใน ลักษณะของใบคล้ายกับใบเมเปิ้ล ขอบใบแยกออกเป็น ๓-๔ แฉก ดอกมีสีขาว ออกดอกเป็นช่อบริเวณปลายกิ่ง ในแต่ละช่อประกอบไปด้วยดอกย่อยจำนวนมาก โดยทั่วไปมักตัดแต่งเป็นทรงพุ่มให้มีความสูงประมาณ ๒ ม. เพื่อให้สะดวกต่อการเก็บเกี่ยว (๑-๒)

อ้างอิง : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info.php?id=๔๔๙>
https://www.technologychaoban.com/agricultural-technology/article_๑๓๘๑๕๖

๒. สารสำคัญ

สารสำคัญที่พบในผักไชยาเป็นสารในกลุ่ม flavonoids และ phenolic acids นอกจากนี้ยังพบสารในกลุ่ม saponins และ alkaloids ด้วย (๘-๙)

- การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่าผักไชยามีฤทธิ์ต้านจุลชีพหลายชนิด (๑๐) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ (๑๑) ช่วยปกป้องหลอดเลือดและหัวใจ (๑๑) ต้านอนุมูลอิสระ (๘) (๑๑-๑๒) ลดน้ำตาลในเลือด (๑, ๙, ๑๒-๑๓) และลดไขมันในเลือด (๑๔) แต่ทั้งหมดเป็นการศึกษาในรูปแบบของสารสกัดและสารสำคัญที่แยกได้จากส่วนใบ เช่น สารในกลุ่ม flavonoids, alkaloids และยังเป็นเพียงการศึกษาในระดับหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง

- การศึกษาความเป็นพิษของสารสกัด CHCl₃:MeOH (๑:๑) ของใบในหนูเม้าส์ พบว่าขนาดที่ทำให้สัตว์ทดลองตายครั้งหนึ่งมีค่ามากกว่า ๒ ก./กก. และการให้สารสกัดในขนาด ๑ ก./กก. เป็นเวลานาน ๒๘ วัน ไม่ก่อให้เกิดความเป็นพิษกับสัตว์ทดลอง เมื่อให้สารสกัดเข้าทางกระเพาะอาหาร (๑๐) และขณะนี้ยังไม่มีรายงานความเป็นพิษจากการรับประทานในรูปแบบของอาหาร แต่สำหรับผู้ที่มีแพ้พืชในวงศ์ EUPHORBIACEAE ควรหลีกเลี่ยงหรือระมัดระวังการรับประทานผักไชยา

อ้างอิง : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info.php?id=๔๔๙>

๓. การใช้ประโยชน์

๑. มีสารต้านอนุมูลอิสระ
๒. ช่วยในการหมุนเวียนโลหิต
๓. ช่วยย่อยอาหาร
๔. ช่วยในการมองเห็น
๕. บำรุงสายตา
๖. รักษาโรคหอบหืด
๗. ช่วยลดคอเลสเตอรอล
๘. ช่วยบรรเทาโรคผิวหนัง
๙. ช่วยลดน้ำหนัก
๑๐. ป้องกันอาการไอ
๑๑. ล้างพิษในตับ
๑๒. ป้องกันอาการปวดหัว
๑๓. เพิ่มแคลเซียมให้กระดูก
๑๔. รักษาโรคกระดูกพรุน
๑๕. ลดการสะสมและลดการติดเชื้อในปอด
๑๖. ป้องกันโลหิตจางโดยเพิ่มธาตุเหล็กให้กับเลือด
๑๗. ควบคุมระดับน้ำตาลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
๑๘. ช่วยบรรเทาโรคไขข้ออักเสบ
๑๙. ปรับสมดุลของระบบการเผาผลาญ

๒๐. ลดการอักเสบในเส้นเลือด

๒๑. ช่วยฆ่าเชื้อในปอด

๒๒. บำรุงสมองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒๓. ผักไชยา นิยมนำมารับประทานเป็นอาหารโดยใช้ส่วนของยอดอ่อนและใบ เมื่อเด็ดยอดอ่อนแล้วต้องนำมาปอกเปลือกออก ในเมืองไทยนิยมนำมาทำเมนู ผักไชยาน้ำมันหอย ผักไชยาผัดไข่ ผัดราดหน้า ผัดซีอิ๊ว แกงส้ม ลวกจิ้มกับน้ำพริกก็ได้

อ้างอิง : <https://mthai.com/health/๔๕๐๐๒.html>

๔. การปลูกผักไชยา

การขยายพันธุ์ทำได้โดยการนำกิ่งที่ค่อนข้างแก่มาตัดเป็นท่อนๆ แล้วชำลงถุงดำ ใช้เวลาประมาณ ๒-๓ สัปดาห์กิ่งจะเริ่มแตกใบอ่อน รอให้ต้นแข็งแรงจึงย้ายลงปลูกในดิน การดูแลรักษาค่อนข้างง่าย เพราะผักไชยาเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว และไม่ค่อยมีแมลงรบกวน สำหรับต้นที่ตัดกิ่งมาปลูกทางผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรรอให้ต้นไม่มีอายุประมาณ ๒ ปี เพื่อให้ต้นแข็งแรงเสียก่อนจึงค่อยเก็บมาบริโภค และไม่ควรเก็บใบจากต้นเกินกว่า ๕๐% เพราะจะทำให้ต้นโทรมได้ง่ายๆ

อ้างอิง : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge-article-info.php?id=๔๔๙>