

ผักแพว (Vietnamese coriander)

ชื่อท้องถิ่น : ผักไผ่ (เหนือ) ผักแพ้ว หรือ ผักพริกม้า (อีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Persicaria odorata

ชื่อวงศ์ : Polygonaceae

สรรพคุณ : ผักแพวอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และช่วยในการชะลอวัย (ใบช่วยป้องกันและต่อต้านมะเร็ง (ใบ) ช่วยป้องกันโรคหัวใจ (ใบ) ใบใช้รับประทานช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ) ช่วยบำรุงประสาท (ราก)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม : รสเผ็ดของผักแพวช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันในเลือด เหมาะเป็นผักสมุนไพรลดความอ้วนได้โดยไม่ขาดสารอาหาร เพราะอุดมไปด้วยเส้นใยและวิตามิน แต่ต้องรับประทานในปริมาณที่มากพอหรือวันละไม่น้อยกว่า ๓ ชีดผักแพวมีวิตามินเอสูง จึงช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้เป็นอย่างดี โดยมีวิตามินเอสูงถึง ๘,๑๑๒ มิลลิกรัม มีวิตามินซี ๑๑๕ มิลลิกรัม ผักแพวมีแคลเซียมสูงถึง ๓๙๐ มิลลิกรัม

การขยายพันธุ์ : ผักแพวสามารถขยายพันธุ์ได้โดยใช้เมล็ด และการปักชำต้น แต่การใช้เมล็ดจะมีอัตราการงอกน้อย จึงนิยมขยายพันธุ์ด้วยการปักชำต้นมากกว่า

ข้อห้ามใช้ : ไม่ควรรับประทานผักแพวมากเกินไปเพราะอาจจะทำให้เกิดอาการแสบร้อนภายในช่องปาก คอรวมถึงกระเพาะอาหาร อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดการระคายเคือง และแผลในกระเพาะอาหาร

ส่วนที่นำมาใช้ : ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้ประกอบอาหาร ใช้รับประทานเป็นผักสด หรือใช้แกงส้มกับอาหารที่มีรสจัด ใช้เป็นเครื่องเคียงของอาหารอีสาน อาหารเหนือ อาหารเวียดนาม หรือนำมาหั่นเป็นฝอย ใช้คลุกเป็นเครื่องปรุงรสประกอบอาหารประเภทลาบ ลู๋ ตำซั่ว ก้อยกุ้งสด ข้าวยา แกงส้ม เป็นต้น และใบผักแพวนำมาใช้แกงประเภทปลาเพื่อช่วยดับกลิ่นของเนื้อสัตว์หรือกลิ่นคาวปลาได้

รูปผักแพว

