

ผักคาวตอง (Plu Kaow.)

ชื่อท้องถิ่น : คาวตองผักเข้าตองผักก้านตอง(ภาคเหนือ) พลุคาว(ภาคกลาง) ผักคาวปลา ผักคาวทอง (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Houttuynia cordata Thunb

ชื่อวงศ์ : Saururaceae

สรรพคุณ : คาวตองพลุคาว หรือ มีรสเผ็ด ช่วยแก้กามโรคเข้าซ้อ แก้น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ออกฤทธิ์ต่อปอดและตับ ใช้เป็นยาขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้พิษ ขับปัสสาวะ แก้บวมหน้า รักษาปอดอักเสบ เป็นหนอง หลอดลมอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้อาหาร รักษาคิดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ไตอักเสบบวมหน้า ลำไส้ อักเสบ เต้านมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ แก้บิด แก้วริดสีดวงทวาร ภายนอกใช้แก้พิษงู แมลงกัดต่อย แก้โรคผิวหนังกลากเกลื้อน ผื่นอักเสบ ทาภายนอกให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังในบริเวณนั้นมาก ใบ รสเผ็ดคาว แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง ทำให้แผลแห้ง แก้เข้าซ้อ แก้โรคผิวหนังทุกชนิด ดอก แก้โรคตา ราก แก้เลือด และขับลม ทั้งห้า (ต้น ใบ ดอก ผล ราก) นำมาปรุงหรือกินแก้โรคที่เกิดตามผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง

การขยายพันธุ์ : นิยมใช้วิธีปักชำกิ่งผักคาวตองโดยทำการตัดกิ่งหรือลำต้นจากกอแม่พันธุ์ จากนั้นนำกิ่งพันธุ์ ลงปักชำบนแปลงหรือกระถางที่ต้องการปลูก โดยต้องให้ซ้อปล้องอย่างน้อย ๑ ซ้อปล้องปักลงดิน จากนั้น รดน้ำให้ชุ่ม รดน้ำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง โดยประมาณ ๗ วัน กิ่งก็จะเริ่มแทงรากใหม่ออกมา

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม ให้พลังงาน ๒๒ โปรตีน ๒.๙ กรัม น้ำตาล ๒.๗ กรัม แมกนีเซียม ๘๑ มิลลิกรัม โพแทสเซียม ๔๖๑ มิลลิกรัม โซเดียม ๗๒ กรัม วิตามินซี ๖๘ มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรต ๒.๗ กรัม ไฟเบอร์ ๑.๘ กรัม เบต้าแคโรทีน ๖๒๐ ไมโครกรัม

ข้อห้ามใช้ : การรับประทานมากเกินไป จะทำให้อาเจียนได้ หรือถ้านำมาใช้ภายนอกในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนัง ทำให้เป็นแผลพองได้ รวมถึงผู้ที่มีภาวะการทำงานของตับและไตผิดปกติ หญิงตั้งครรภ์ให้นมบุตร ไม่ควรรับประทาน

ส่วนที่นำมาใช้ : นิยมรับประทานเป็น ผักเคียงที่มักจะกินแก้มลักลาบ หลู้ ก้อย ส่วนลำต้นมาตากแห้ง และต้มเพื่อขับปัสสาวะ รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ลมพิษ โดยการนำต้นมาตำละเอียดแล้วพอกรักษาโรคผิวหนัง รักษาริดสีดวงทวาร โดยใช้ต้นสดมาล้างสะอาด แล้วนำมาต้มน้ำดื่ม จิบเล้าเล็กน้อย จากนั้นนำกากพลุคาวไป พอกที่แผลริดสีดวง เป็นต้น

รูปผักคาวตอง

