

## บัวบกชนิดผักหนอกและผักหนอกใหญ่ต่างกันอย่างไร

วงศ์สฤติย์ ฉั่วกุล

บัวบกที่พบในประเทศไทยมีถึง 7 ชนิด แบ่งเป็นกลุ่มใบเลี้ยงเดี่ยว 2 ชนิด ในวงศ์พลับพลึง และใบเลี้ยงคู่ 5 ชนิด แบ่งเป็นวงศ์ถั่ว น้อยหน่า และบอระเพ็ด วงศ์ละ 1 ชนิด ส่วนบัวบกอีกสองชนิดนั้นจัดอยู่ในวงศ์ผักชี ซึ่งเป็นไม้ไทย เรียกกันว่า บัวบก ผักแว่น หรือผักหนอก (*Asiatic pennywort, Centella asiatica* (L.) Urb.)<sup>1</sup> และนำเข้ามาซึ่งเรียกกันว่า แวนแก้ว บัวบก หรือผักหนอกใหญ่ (*Manyflower marshpennywort, Hydrocotyle umbellata* L.)<sup>2, 3</sup> อย่างละ 1 ชนิด

ผักหนอกเป็นไม้ล้มลุกหลายปี เลื้อยแผ่ไปตามพื้นดิน ชอบที่ชื้นแฉะ แตกรากฝอยตามข้อไหลที่แผ่ไปและงอกใบจากข้อชูขึ้น 3-5 ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไต เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-5 เซนติเมตร ขอบใบหยักมน ก้านใบยาว ชีกผลแบบผักชีมี 7-9 สัน ไม่มีหูใบ ส่วนผักหนอกใหญ่นั้นเป็นไม้ล้มลุกที่ลอยอยู่เหนือน้ำหรือเกาะเลื้อย เช่นเดียวกับต้นผักหนอก ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปแบบก้นปิต กลม ตื้น หยักมน 8-20 พู หรือขอบหยักมน เส้นผ่าศูนย์กลาง 5-10 เซนติเมตร ชีกผลแบบผักชีมี 5 สัน มีหูใบ

### ผักหนอกและผักหนอกใหญ่ต่างกันอย่างไร

ลักษณะ	ผักหนอก	ผักหนอกใหญ่
ชีกผลแบบผักชี (สัน)	7-9	5
หูใบ	ไม่มี	มี
รูปใบ	ไต	แบบก้นปิต กลม ตื้น
เส้นผ่าศูนย์กลางของใบ (ซม.)	2-5	5-10
สีดอก	ม่วง	ขาวถึงขาวแกมเขียวอ่อน
ดอกย่อย	2-3	10-60



รูปที่ 1 ใบและดอกของบัวบกหรือผักหนอก (*Centella asiatica*)



รูปที่ 2 ใบและดอกของผักหนอกใหญ่หรือแว่นแก้ว (*Hydrocotyle umbellata*)

ผักหนอกเป็นพืชที่มีแคลเซียมในระดับปานกลางถึงสูง ช่วยบำรุง และรักษาสายตา ฟันฟูรอบดวงตา เพราะมีวิตามินเอสูง แต่มีระดับสารออกซาเลตที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในปริมาณต่ำ ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ ย้อนอายุและวัย ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยทำให้หน้าตาสดใสเหมือนเป็นวัยรุ่น ช่วยขับความร้อนขึ้นทางเดิน ปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ่ว ช่วยรักษาแผลให้หายเร็วยิ่งขึ้น ช่วยเร่งการสร้างเนื้อเยื่อ น้ำคั้นจากใบบวบกนำมา ทำเป็นน้ำมันบวบกใช้ชโลมศีรษะ มีสรรพคุณช่วยบำรุงหนังศีรษะและเส้นผม ช่วยทำให้เส้นผมดกดำ แก้ปัญหา ผมร่วง ผมหงอกก่อนวัย ช่วยแก้อาการซ่าใน บาดเจ็บจากการกระทบกระแทก ใช้สมานแผลในยารักษากลุ่ม อาการของระบบผิวหนัง ฤทธิ์ในการรักษาแผลของสารกลุ่ม triterpene ทั้งหมด ได้แก่ asiaticoside, asiatic acid และ madecassic acid โดยสารเหล่านี้กระตุ้นการสร้าง human collagen I ซึ่งเป็นโปรตีนที่เกี่ยวข้องกับการหายของแผล และการศึกษาใน monolayer culture ของ fibroblast พบว่าสารสกัดบวบกกระตุ้น การสร้าง collagen นอกจากนี้พบว่าสาร asiaticoside เร่งการหายของแผลหลังผ่าตัด โดยเร่งกระบวนการ สร้างเนื้อเยื่อใหม่ เมื่อทา asiaticoside ลงบนผิวหนังของหนูที่เป็นแผล จะเร่งการหายของแผล และเพิ่ม ten- sile strength ของผิวหนังที่สร้างใหม่ ผักหนอกใหญ่ใช้ใบสด รับประทานเป็นผักสด ผักสลัด ควรหลีกเลี่ยงการ ใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาการไม่พึงประสงค์มีรายงานว่า การทาสารสกัดใบผักหนอก ขี้ผึ้งหรือผง อาจทำให้ เกิดผื่นแพ้สัมผัสได้

#### ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้พืชในวงศ์ UMBELLIFERAE (APIACEAE) เช่น ยี่หระ ผักชี
- ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง
- ห้ามใช้ในแผลเปิด

ผักหนอกใหญ่ ทั้งต้น แก้วพิษไซ้ แก้อาการตาแดง ช่วยแก้อาการท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ แก้ว บวม<sup>4</sup> ใบ แก้อาการซ่าในได้<sup>5</sup>

## เอกสารอ้างอิง

1. Hedge Ic, Lamond Jm. UMBELLIFERAE (APIACEAE). In: Smitinand T and Larsen K, eds. Flora of Thailand, Volume five, part four, 1992:442-70.
2. <https://th.wikipedia.org/wiki/แฉ่งแก้ว>
3. [www.qsbg.org/Database/Botanic.../search\\_detail.asp?botanic\\_id..](http://www.qsbg.org/Database/Botanic.../search_detail.asp?botanic_id..)
4. งานประสานงาน มหาวิทยาลัยแม่โจ้. “มารู้จักต้นไม้ในงานประสานงาน ม. แม่โจ้ กันเถิด”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: [www.coordinate.mju.ac.th](http://www.coordinate.mju.ac.th). [7 พ.ย. 2013].
5. โครงการเผยแพร่ข้อมูลทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นบนพื้นที่สูง สถาบันวิจัยและพัฒนาที่สูง (องค์กรมหาชน). “แฉ่งแก้ว” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: [eherb.hrdi.or.th](http://eherb.hrdi.or.th). [7 พ.ย. 2013].