ชวนกินผักก้านจอง...ลองแล้วจะติดใจ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก https://www.terramatergardens.com

ผักก้านจอง หรือที่หลาย ๆ คนอาจจะรู้จักในชื่อของ ผักพาย ตาลปัตรฤาษี บอนจีน นางกวัก บัวค้อก หรือ บัวลอย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Limnocharis flava* (L.) Buchenau เป็นพืชในวงศ์ ALISMATACEAE ผักก้านจองเป็นไม้น้ำล้มลุก อายุหลายปี มีรากยึดติดกับผิวดินในน้ำ และชูก้านใบขึ้นเหนือน้ำ ใบเป็นใบเดี่ยวมีก้านใบยาว 30-50 ซม. ทรงสามเหลี่ยมสีเขียวอ่อนไม่เปียกน้ำ เนื้อในก้านลักษณะคล้ายฟองน้ำ มียางสีขาวขุ่นเล็กน้อย มีใบขนาดใหญ่ 10-20 ซม. รูปไข่ปลายใบมน โคนใบป้าน โค้งมนเข้าหาเส้นก้านใบ ดอกเป็นดอกช่อ มีก้านดอกลักษณะคล้ายก้านใบ ยืดยาวแตกออกมาจากยอด มี 5-10 ดอก ดอกตูมลักษณะทรงกลมคล้ายดอกบัว ขนาดเท่าหัวแม่มือ เมื่อดอกบานมีกลีบดอก 4-5 กลีบ สีเหลือง ผลมีลักษณะทรงกลม ขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในแบ่งออกเป็น 2 ซีก มีเมล็ดเรียงตัวอัดแน่น เมล็ดเป็นรูปครึ่งวงกลมแบน สีน้ำตาลเข้ม ลอยน้ำได้ดี การขยายพันธุ์สามารถทำได้โดยการเพาะเมล็ด หรือแยกต้นอ่อนไปเพาะ สามารถพบผักก้านจองในพื้นที่ชื้นแฉะ หรือมีน้ำขังตื้น ๆ เช่น ทุ่งนา หนองน้ำ คู คลอง และริมห้วย (1-2)

การใช้ประโยชน์

ผักก้านจองเป็นผักพื้นบ้านที่มีรสหวานกรอบ ติดขมเล็กน้อย นิยมนำส่วนของก้านใบ ก้านดอก ดอกอ่อน และยอดอ่อน มารับประทาน โดยสามารถรับประทานได้ทั้งแบบเป็นผักสดและแบบนำไปปรุงให้สุก เช่น นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ทำแกงส้ม ต้มกะทิ หรือผัดผัก นอกจากนี้ยังสามารถนำไปทำเป็นอาหารสัตว์และปุ๋ยสำหรับใส่ต้นไม้ได้ด้วย (1-2)

คุณค่าทางโภชนาการ

ผักก้านจองสด 100 ก. ให้พลังงาน 14 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร 0.8 ก. แคลเซียม 7 มก. ฟอสฟอรัส 2 มก. ธาตุเหล็ก 0.5 มก. เบต้า-แคโรทีน 501 มคก. วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มก. วิตามินบีสอง 0.08 มก. ไนอาซิน 1.2 มก. วิตามินซี 13 มก. (1)

สรรพคุณตามตำรายาไทยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ผักก้านจองมีฤทธิ์เย็น ช่วยขับความร้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร ป้องกันไข้หัวลม (1-2) การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของผักก้านจองยังมีค่อนข้างน้อย โดยพบเพียงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ lipoxygenase ของสารสกัดน้ำจากส่วนใบและรากของผักก้านจอง (3)

แม้ผักก้านจองจะเป็นของโปรดของใครหลาย ๆ คน แต่อยากแนะนำว่า ไม่ควรรับประทานผักก้านจองแบบสด ๆ จากแหล่งน้ำธรรมชาติเด็ดขาด เนื่องจากอาจมีไข่พยาธิหรือแบคทีเรีย ควรปรุงให้สุกหรือผ่านความร้อนก่อนทุกครั้ง หากต้องการรับประทานแบบสด ควรปลูกเอง หรือซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และล้างให้สะอาดก่อนทุกครั้ง นอกจากนี้ควรระมัดระวังการปนเปื้อนจากโลหะหนัก เนื่องจากมีงานวิจัยพบว่า ผักก้านจองมีคุณสมบัติในการดูดซับโลหะหนัก และมีการใช้เพื่อบำบัดน้ำเสีย (4-6)

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน,สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์. ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2540.
2. ฐานข้อมูลสมุนไพรไทยเขตอีสานใต้ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ตาลปัตรฤาษี [อินเทอร์เน็ต]. อุบลราชธานี: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 15 ก.ค. 2569]. เข้าถึงได้จาก https://phar.ubu.ac.th/herb-DetailPhargarden/226
3. Ooh KF, Ong HC, Wong FC, Chai TT. HPLC profiling of phenolic acids and flavonoids and evaluation of anti-lipoxygenase and antioxidant activities of aquatic vegetable *Limnocharis flava.* Acta Pol Pharm. 2015;72(5):973-9.
4. Abhilash PC, Pandey VC, Srivastava P, Rakesh PS, Chandran S, Singh N, et al. Phytofiltration of cadmium from water by *Limnocharis flava* (L.) Buchenau grown in free-floating culture system. J Hazard Mater. 2009;170(2-3):791-7. doi: 10.1016/j.jhazmat.2009.05.035.
5. Anning AK, Korsah PE, Addo-Fordjour P. Phytoremediation of wastewater with *Limnocharis flava, Thalia geniculata* and *Typha latifolia* in constructed wetlands. Int J Phytoremediation. 2013;15(5):452-64. doi: 10.1080/15226514.2012.716098.

6. Marrugo-Negrete J, Enamorado-Montes G, Durango-Hernández J, Pinedo-Hernández J, Díez S. Removal of mercury from gold mine effluents using *Limnocharis flava* in constructed wetlands. Chemosphere. 2017;167:188-192. doi: 10.1016/j.chemosphere.2016.09.130.