

ยำผักเหือด



ผักเหือด เป็นผักพื้นบ้านหาได้ง่ายและปลูกง่ายมีในท้องถิ่นทั่วไปเป็นผักที่มีสรรพคุณทางยาและสามารถปลูกโดยไม่
ต้องเอาใจใส่ดูแลมากและ ที่สำคัญเป็นผักปลอดสารพิษขยายพันธุ์ได้ง่ายโดยการตัดชำกิ่งหรือตอนกิ่ง ผักเหือด เป็นผักที่มีให้
กินในช่วงเวลาสั้นๆ คือช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมีนาคม ผักเหือด เป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ยอดผักเหือด 100
กรัมให้พลังงานต่อร่างกาย 39 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยโปรตีน 35 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.1 กรัม เส้นใย 1.5
กรัม แคลเซียม 55 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 84 มิลลิกรัม เหล็ก 2.1 กรัม วิตามิน เอ วิตามินบี 10.10 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.8
มิลลิกรัม วิตามินซี 1 มิลลิกรัม แคลเซียม 55 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 84 มิลลิกรัม เหล็ก 2.1 มิลลิกรัม วิตามินเอ 6.375
มิลลิกรัม วิตามินบี 10.01 มิลลิกรัม ไนอะซิน 0.8 มิลลิกรัม วิตามินซี 1 มิลลิกรัม

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ของผักเหือด *Ficus lacor* Buch-Ham. มีชื่ออื่น *Ficus infectoria* auct. *Ficus viren* Aiton
ในตระกูล Moraceae ซึ่งเป็นตระกูลเดียวกับมะเดื่อ ถิ่นกำเนิด อยู่บริเวณที่ราบ และ บริเวณรอบเนินเขาในประเทศ
อินเดีย ในอังกฤษ เรียกว่า มะเดื่อขาว (white fig.) จะเห็นเป็นไม้ใหญ่ยืนต้น เชี่ยวตลอดปี เป็นสมุนไพรที่มีกล่าวถึงในตำรา
อายุรเวท และ สิทธา ในอินเดีย ใช้เป็นยาทั้งภายนอก และภายใน โดยนำ เปลือก มาต้ม ใช้ล้างแผลเปื่อย สิวและ ใช้สวนทวาร
ในกรณีลิ่วคิเมีย ใช้แก้คอกในกรณีน้ำลายไหลออกมาก และ ยังใช้กรณีประจำเดือนไม่ปกติ และ ตกขาว ใบมีสารคล้ายเอสโตร
เจน ทั้งต้นใช้ล้างแผลติดเชื้อแบคทีเรียอย่างเฉียบพลันที่เข้าสู่ผิวหนังแท้ และ ระบบน้ำเหลืองได้ โดยเป็นเชื้อกลุ่ม เบต้าฮีโมไล
ติก สเตรปโตคอกไค ซึ่งมักเป็นกลุ่มเอ นอกจากนี้ใช้รักษาเลือดกำเดา ผลสุกสด หรือแห้ง มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด (2,3
) ในประเทศจีนใช้ ใบรักษา การปวดเส้นเอ็น ปวดดวงตา ปวดหัว แก้ก้น และรักษาแผล ใช้ เปลือก หรือ รากสำหรับการรักษา
อาการปวดไขข้อ แขนขาชา อ่อนล้า กล่าวกันว่า หมอพื้นบ้านทางภาคเหนือ ใช้เปลือกของต้นผักเหือดประมาณครึ่งหนึ่งของฝ่า
มือสับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มดื่มแก้ปวดท้อง (1)

จากข้อมูลการใช้ผักเหือด เป็นทั้งอาหาร และ ยา อีกทั้งเป็นพืชยืนต้น ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ตลอดปี
ผักเหือดเป็นผักที่มีรสเปรี้ยวและฝาด ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานสดหรือนำไปลวก นึ่ง เป็นผักจิ้มกับน้ำพริกนำไปปรุง
อาหาร เช่น แกงกับซี่โครงหมู แกงกับปลา ยำผักเหือด ก่อนปรุงจึงต้องนึ่งให้สุกก่อน วิธีการยา นิยมนำลงผัดกับเครื่องแกงกับ
หมูสับ ใส่มะเขือเทศ

บทความ : รศ.ดร.ภญ.พณีย์ ศิริสะอาด

ภาพประกอบโดย : สุภาภรณ์ สุธีพรวิโรจน์

ที่มา : <https://www.pharmacy.cmu.ac.th/web2553/n79.php>



ที่มา : <https://pantip.com/topic/30962073>

วิธียำผักเหือด

เครื่องปรุงร้ง ยำผักเหือด

1.	ผักเหือดนึ่งสุกหั่นละเอียด	200	กรัม
2.	เนื้อหมูสับ	100	กรัม
3.	มะเขือเทศลูกเล็กผ่าครึ่ง	5	ลูก
4.	ข่าโขลกหั่น	3	แวน
5.	หอมแดงเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
6.	กระเทียมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
7.	ผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ
8.	ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
9.	พริกขี้หนูแห้งทอด	5	เม็ด
10.	กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
11.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

1.	พริกขี้ฟ้าแห้ง	9	เม็ด
2.	กระเทียม	10	กลีบ
3.	หอมแดง	5	หัว
4.	ข่าหั่น	3	แวน
5.	ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
6.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
7.	ปลาร้าต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือ	1/2	ช้อนชา
9.	มะเขือเทศลูกเล็กผ่าครึ่ง	5	ลูก

วิธีทำ

1. นำผักเหือดมาเด็ดกลีบสีแดงออกล้างให้สะอาด
2. นึ่งผักเหือดให้สุก นำมาหั่นให้ละเอียด พักไว้
2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด ใส่มะเขือเทศลูกเล็กผ่าครึ่งลงไปตำพอแหลก ใส่น้ำปลาร้า
3. เจียวกระเทียมกับน้ำมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม
4. ใส่หมูสับ ผัดให้หมูสุก ตามด้วย
5. ใส่ผักเหือดผัดให้เข้ากัน พอสุก ปิดไฟ โรยด้วยกระเทียมเจียว หอมแดงซอย พริกขี้หนูทอด และผักชีต้นหอม