

# พืชสกุลตัว คุณค่าที่มากกว่าผักพื้นบ้าน

ยุรยา อยู่เย็น

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ชาวไทยในอดีตมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย เน้นการพึ่งพาธรรมชาติและพรรณพืชต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น จนก่อเกิดเป็นภูมิปัญญาในด้านการนำพรรณพืชมาใช้ประโยชน์เป็นแหล่งปัจจัยสี่เพื่อการดำรงชีวิตที่สังคมและสืบทอดต่อกันมาถึงปัจจุบัน ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านการนำมาใช้เป็นอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค โดยเฉพาะภูมิปัญญาด้านการนำมาใช้เป็นอาหารนั้น นับได้ว่าเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าที่ยังคงได้รับการสืบทอดและอยู่ในความนิยมของชาวไทยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งพรรณพืชที่คนในท้องถิ่นเก็บหาจากแหล่งธรรมชาติเพื่อนำมาใช้บริโภคนั้น นิยมเรียกกันว่า ผักพื้นบ้าน (Traditional plants) หมายถึง พรรณพืชที่เจริญงอกงามตามธรรมชาติ เช่น ป่า สวน ไร่ นา และแหล่งน้ำลำคลองต่างๆ หรือในบางท้องถิ่น ชาวบ้านอาจนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อให้สะดวกต่อการเก็บมาบริโภคมากยิ่งขึ้น ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดอาจถูกนำมารับประทานส่วนต่างๆ แตกต่างกันไปตามแต่ภูมิปัญญาและความนิยมของคนในท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ใบ ยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด ห่อ หรือราก เป็นต้น โดยอาจมีชื่อเรียกเฉพาะในท้องถิ่นและมีการวิธีเฉพาะในการนำมาประกอบอาหาร ทำให้กลายเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมในการบริโภคผักพื้นบ้านของคนแต่ท้องถิ่นที่แตกต่างกันออกไป

นอกจากจะใช้ประกอบในตำรับอาหารต่างๆ แล้ว ชาวบ้านในบางท้องถิ่นยังนิยมนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นพืชสมุนไพรเพื่อรักษาโรคได้อีกด้วย จึงนับได้ว่าผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีทั้งคุณประโยชน์ในด้านการนำมาใช้เป็นอาหารและมีคุณประโยชน์ในด้านการนำมาใช้เป็นยารักษาโรคหรือบำรุงสุขภาพไปในตัวอีกด้วย ดังนั้นอาหารจากผักพื้นบ้านจึงไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับคนในท้องถิ่นเพียงแค่การนำมาใช้เพื่อการบริโภคเพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากแต่มีความเกี่ยวข้องไปถึงด้านสุขภาพและการรักษาโรคอย่างแยกกันไม่ออก ทำให้อาหารจากผักพื้นบ้านกลายเป็นปัจจัยหลักที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังคำที่ว่า “You are what you eat” หมายถึงการที่สุขภาพของเราจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปนั่นเอง

เมื่อกล่าวถึงชนิดของผักพื้นบ้านที่เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมในการบริโภคทั้งในระดับภูมิภาคไปจนถึงระดับประเทศนั้น พบว่ามีจำนวนไม่มากนักเมื่อเทียบกับจำนวนผักพื้นบ้านทั้งหมดที่มีอยู่ในประเทศไทย เนื่องจากผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีข้อจำกัดหลายประการในด้านการนำมาบริโภคสำหรับคนในภูมิภาคอื่น เช่น กรรมวิธีในการปรุงมีความยุ่งยากซับซ้อนและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นสูง บางชนิดสามารถเจริญเติบโตได้ในบางภูมิภาคเท่านั้น ซึ่งทำให้เกิดความยุ่งยากในการเสาะแสวงหาเพื่อนำมาบริโภค บางชนิดให้ผลผลิตที่สามารถเก็บมาบริโภคได้ในบางฤดูกาล และบางชนิดมีรสชาติไม่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนในภูมิภาคอื่น เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ยังมีผักพื้นบ้านจำนวนมากที่มีศักยภาพสูงและสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดหลายประการดังกล่าว จนกลายเป็นพืชเศรษฐกิจในวงการเกษตรกรรม อีกทั้งได้รับความนิยมนำมาเพาะปลูกเพื่อบริโภคในครัวเรือนด้วย เช่น ขี้เหล็ก แค ผักเชียงดา ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า

ผักกระโดน ผักติ้ว ผักชีลาว มะระขี้นก สะเดา ชะพลู หน่อไม้ ผักปลั่ง ชะอม มะรุม ผักเม็กและกระถิน เป็นต้น

แม้ว่าผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะมีข้อจำกัดหลายประการที่เป็นอุปสรรคต่อการนำมาส่งเสริมเพื่อการบริโภคหรือเพาะปลูกในภูมิภาคอื่น แต่อย่างไรก็ตามหากศึกษาถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีอยู่กลับพบว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสูงและเหมาะสมที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้ชาวไทยได้ปลูกได้บริโภคกันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากผักพื้นบ้านส่วนใหญ่อุดมไปด้วยคุณค่าทางด้านโภชนาการและประกอบด้วยสรรพคุณต่างๆ มากมายเมื่อเทียบกับผักที่มีทั่วไปในท้องตลาด โดยเฉพาะผักในสกุลติ้ว (*Cratoxylum* Blume) ซึ่งถือได้ว่าเป็นผักพื้นบ้านที่ค่อนข้างเป็นที่รู้จักกันดีในหมู่ชาวไทย โดยนิยมนำดอกหรือยอดอ่อนมาใช้ปรุงรสอาหารเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยว อีกทั้งยังมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวอีกด้วย จากการศึกษาเอกสารการวิจัยพบว่า ผักติ้วนอกจากจะมีรสชาติที่ดีแล้ว ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและสรรพคุณด้านอื่นๆ อีกมากมาย จึงจัดเป็นผักพื้นบ้านของไทยอีกชนิดหนึ่งที่มีศักยภาพสูงและสมควรได้รับการส่งเสริมให้มีการบริโภคกันอย่างแพร่หลายต่อไป

พืชสกุลติ้วเป็นสมาชิกของพรรณไม้วงศ์พะวา (Guttiferae) มีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ในแถบภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Robson, 1974) พบได้ทั้งบริเวณป่าผลัดใบ ป่าดิบแล้งหรือป่าทุติยภูมิที่มีความสูงตั้งแต่จากระดับน้ำทะเลไปจนถึงระดับความสูงมากกว่า 1,000 เมตร ลักษณะทั่วไปเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้น เมื่อเกิดบาดแผลบริเวณลำต้นจะมีน้ำยางสีเหลืองอมน้ำตาลหรือสีแดงอ่อนซึมออกมา ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้าม ดอกออกเป็นช่อสั้นๆ ตามซอกใบและปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกจำนวน 5 กลีบ กลีบดอกสีขาวไปจนถึงสีชมพู เกสรเพศผู้จำนวนมาก ผลแห้งแตกได้ รูปกระสวยปลายแหลม มีหมวกที่พัฒนามาจากกลีบรองดอกปิดขั้วผล เมล็ดจำนวนมาก มีปีก



ภาพ ดอกติ้วขาว ทั้งใบและออกดอกสีขาวสวยงามบานสะพรั่งในช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม

จากรายงานการสำรวจรายชื่อพรรณไม้สกุลตัวทองในประเทศไทยพบว่า มีพรรณไม้สกุลตัวทองจำนวนประมาณ 6 ชนิด (Smitinand, 2001) ได้แก่

1. โง้งงัง หรือ *C. arborescens* (Vahl) Blume ลักษณะเด่นคือไม้ไม่ผลัดใบ เส้นแขนงใบตั้งตรง มีเส้นขอบใบเห็นเส้นใบและเส้นขอบใบไม่ชัดเจน เมล็ดมีปีกล้อมรอบรูปขอบขนาน
2. ตัวเกลี้ยง หรือ *C. cochinchinense* (Lour.) Blume ลักษณะคล้ายตัวดำยกเว้นลักษณะดอกคือ ดอกเป็นเดี่ยวหรือออกเป็นช่อกระจจะ เส้นแขนงใบขนาน
3. ตัว หรือ *C. maingayi* Dyer ลักษณะเด่นคือเป็นไม้ต้นผลัด ดอกออกเป็น กระจุกเล็กๆ หรือเป็นช่อสั้นๆ 5-7 ดอกตามกิ่ง ตรงโคนใบ ที่ร่วงหล่นไปแล้ว กลีบรองดอกสีเขียว 5 กลีบ กลีบดอกสี- ชมพูอ่อน 5 กลีบ ปลายกลีบมีครุยเป็นฝอยยาว ๆ ผลรูปไข่ ยาว 1.5 เซนติเมตร ผลแก่จะแตก 3 แฉก เมล็ดเล็ก
4. ตัวดำ หรือ *C. sumatranum* (Jack) Blume ssp. *neriifolium* (Kurz) Gog. ลักษณะเด่นคือ กลีบดอกไม่มี petal scale ที่โคนกลีบ hypogynous scale รูปคุ่ม ดอกสีส้มเข้ม สีชมพูอมม่วงถึงสีแดง ออกดอกหลังแตกใบ มีกลีบเลี้ยงเจริญหุ้ม 2 ใน 3 ของผลหรือเกือบมิดผล ดอกช่อแบบช่อแยกแขนง เส้นแขนงใบค่อนข้างเรียบ
5. ตัวขาว หรือ *C. formosum* (Jack) Dyer ssp. *Formosum* ลักษณะเด่นคือ ไม้ผลัดใบ เส้นแขนงใบโค้งคันศร ไม่มีเส้นขอบใบ (intramarginal vein) เมล็ดมีปีกด้านเดียว รูปไข่กลับ กลีบดอกมี petal scale รูปลิ้นที่โคนกลีบ hypogynous scale รูปสามเหลี่ยม ดอกสีขาวหรือสีชมพูอ่อน ออกดอกพร้อมแตกใบ มีกลีบเลี้ยงเจริญหุ้มผล 1 ใน 2 ถึง 1 ใน 3 ของผลทุกส่วนเกลี้ยง กลีบดอกไม่มีต่อมโปร่งแสง
6. ตัวขน หรือ *C. formosum* (Jack) Dyer ssp. *pruniflorum* (Kurz) Gog. ลักษณะคล้ายตัวขาว ยกเว้นกิ่งอ่อน ใบ ก้านดอก และกลีบเลี้ยงมีขน กลีบดอกมีต่อมโปร่งแสง

นอกจากจะใช้รับประทานเป็นผักพื้นบ้านแล้ว ยังพบรายงานว่าพรรณไม้สกุลตัวทองได้นำมาใช้เป็นพืชสมุนไพรเพื่อรักษาโรคต่างๆ ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านในประเทศไทย รวมทั้งประเทศในแถบภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มาอย่างยาวนานอีกด้วย เช่น ใช้ขับปัสสาวะ แก้ไอ แก้โรคกระเพาะ รักษาอาการท้องร่วง และรักษาอาการเลือดออกภายในระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น (Aderson, 1986; Kitanov & Assenov, 1988; Grosvenor *et al*, 1995)

จากรายงานการศึกษาคุณสมบัติและฤทธิ์ของสารสกัดจากตัวขาว หรือ *C. formosum* (Jack) Dyer ssp. *formosum* พบว่า สารสกัดดังกล่าวมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงมากเมื่อเทียบกับผักพื้นบ้านของไทยชนิดอื่นๆ จำนวนกว่า 108 ชนิด นอกจากนี้สารสกัดดังกล่าวยังมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อแบคทีเรีย ยับยั้งการหมักหมื่นของอาหาร ด้านการก่อกลายพันธุ์ ต้านโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งแก้ไขสภาวะเครียดออกซิเดชันในหนูเลือดจางได้อีกด้วย (Trakoontivakorn *et al*, 2001; Nakahara *et al*, 2002; Bui *et al*, 2004; Supol, 2004; Maisuthisakul *et al*, 2006; Boonsri *et al*, 2006; Maisuthisakul *et al*, 2007; Upa *et al*, 2007)

สำหรับพืชสกุลตัวทองชนิดอื่นๆ นั้น พบว่ามีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระรวมทั้งฤทธิ์ทางชีววิทยาด้วยเช่นกัน อาทิ ตัวขน หรือ *C. formosum* (Jack) Dyer ssp. *pruniflorum* (Kurz) Gog. มีฤทธิ์ในการต้านเชื้อแบคทีเรียและมีฤทธิ์ที่เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง (Boonak *et al*, 2006) ตัวเกลี้ยง หรือ *C. cochinchinense* (Lour.) Blume มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านมาลาเรียด้วยเป็นต้น (Tang *et al*, 2004; Laphookhieo *et al*, 2006; Mahabusarakam *et al*, 2006)



ภาพ ซ้าย: ตั้วขน หรือ *C. formosum* (Jack) Dyer ssp. *pruniflorum* (Kurz) Gog.

ขวา: ตั้วเกลี้ยง หรือ *C. cochinchinense* (Lour.) Blume

พืชสกุลตั้วชนิดที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายสำหรับคนไทยก็คือ *C. formosum* ssp. *formosum* (Jack) Dyer หรือ ตั้วขาว เนื่องจากเป็นผักพื้นบ้านที่คนส่วนใหญ่นิยมนำมาใช้บริโภค โดยมักนำเอาส่วนของใบอ่อน ยอดอ่อน และดอกอ่อนมาปรุงอาหารให้มีรสเปรี้ยวใช้แทนใบมะขามหรือมะนาวได้ เช่น แกงเห็ด หรือตั้วยำต่างๆ เช่น ตั้วยำปลา ตั้วยำกบ ตั้วยำไก่บ้าน ดอกอ่อนของผักตั้วนิยมนำมาทำซุบหรือยำ หรืออาจนำยอดอ่อนมารับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริกและป่นก็ได้ นอกจากนี้ยังอาจนำมารับประทานเป็นผักเคียงกับอาหารประเภทส้มตำ หมี่กะทิ ลาบ และน้ำตก เป็นต้น ส่วนผักตั้วชนิดอื่นๆ พบว่ามีรายงานการนำมาใช้รับประทานบ้างในบางพื้นที่ แต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก เนื่องจากมีรสค่อนข้างฝาด จึงไม่เป็นที่นิยม



ภาพ ตั้วขาว หรือ *C. formosum* (Jack) Dyer ssp. *Formosum* ที่นิยมการนำยอดและดอกอ่อนของตั้วขาวมาบริโภค

จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของต้นข้าวพบว่า ยอดและดอกอ่อนของผักตบชวา มีรสเปรี้ยว ผักตบชวา 100 กรัม ให้พลังงานแก่ร่างกาย 118 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย 1.4 กรัม แคลเซียม 67 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 19 มิลลิกรัม เหล็ก 15 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 4,500 ไมโครกรัม วิตามิน เอ 750 ไมโครกรัมของเรตินอล วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.67 มิลลิกรัม ไนอาซิน 3.1 มิลลิกรัม วิตามินซี 58 มิลลิกรัม

หากต้องการบริโภคผักตบชวา สามารถหาซื้อได้ทั่วไปในแหล่งธรรมชาติตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้ง ที่ความสูง ตั้งแต่ระดับน้ำทะเลถึง 800 เมตร สามารถเก็บยอดอ่อนเพื่อนำมาบริโภคได้ในฤดูฝนและฤดูหนาว แต่หากได้รับน้ำ เพียงพอก็สามารถแตกยอดอ่อนได้ตลอดทั้งปี ส่วนดอกสามารถเก็บได้ในช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม ติดผลตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ถึงเดือนตุลาคม หากต้องการนำมาปลูกที่บ้านเอง ก็สามารถเก็บเมล็ดที่แก่จัดซึ่งมีสีดำ แล้วนำมาตากแดด ให้แห้งจนแตกหรือใช้ค้อนทุบเบาๆ ให้เปลือกแตก จากนั้นนำเมล็ดไปหว่านลงในแปลงเพาะ แล้วโรยดินกลบบางๆ รดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ เมล็ดจะเริ่มทยอยงอกภายในระยะเวลา ประมาณ 2 เดือน เมื่อต้นกล้ามีใบจริง 2-3 ใบก็สามารถ ย้ายกล้าลงถุงเพาะชำได้เลย หรืออาจเลือกใช้วิธีการขยายพันธุ์ด้วยการตอนกิ่งและชำเหง้ามาปลูกเองที่บ้านก็ได้ โดยมี เทคนิคในการดูแลง่ายๆ คือ เมื่อนำผักตบชวาไปปลูกต้องหมั่นเด็ดยอดและให้น้ำเป็นประจำ จะทำให้แตกยอดอ่อนให้ บริโภคได้ตลอดทั้งปี เพียงเท่านี้ก็สามารถเพิ่มแหล่งผักสดอันอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการและฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ไว้สำหรับบริโภคในครัวเรือน เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเองและสมาชิกในครอบครัวให้สมดังคำที่ว่า “You are what you eat” นั่นเอง

## References

- Aderson, E. F. (1986). *Econ. Bot.* 40, p 442-450.
- Boonnak, N., Karalai, C., Chantrapromma, S., Ponglimanont, C., Fun, H.-K., Akkharawit K.-O. and Laphookhieo. S. (2006). Bioactive prenylated xanthenes and anthraquinones from *Cratoxylum formosum* ssp. *pruniflorum*. *Tetrahedron* 62. p. 8850-8859.
- Boonsri, S., Karalai, C., Ponglimanont, C., Akkharawit K.-O. and Chantrapromma, K. (2006). Antibacterial and cytotoxic xanthenes from the roots of *Cratoxylum formosum*. *Phytochemistry* 67. p. 723-727.
- Bui M.-L., Grayer R. J., Veitch N. C., Kite G. C., Tran H. and Nguyen Q.-C. K. (2004). *Biochem. Syst. Ecol.* 32. p. 943-947.
- Grosvenor, P.W., Gothard, P. K., William, M. C., Supriono, A. and Gray, D. O. J. (1995). *Ethnopharmacol.* 45. p. 75-95.
- Kitanov, G. M and Assenov, I. 1988. *Pharmazie* 43. p12-13.
- Laphookhieo, S., Syers, J. K., Kiattansakul, R. and Chantrapromma, K. (2006). Cytotoxic and Antimalarial Prenylated Xanthenes from *Cratoxylum cochinchinense*. *Chem. Pharm. Bull.* 54(5). p. 745-747.
- Mahabusarakam, W., Nuangnaowarat, W. and Taylor, W.C. (2006). Xanthone derivatives from *Cratoxylum cochinchinense* roots. *Phytochemistry* 67. p. 470-474.

- Maisuthisakul P., Pongsawatmanit R. and Gordon M. H. (2006). *J. Agric. Food Chem.* 54. p. 2719-2725.
- Maisuthisakul P., Pongsawatmanit R. and Gordon M. H. (2007). *Food Chem.* 100. p 1620-1629.
- Nakahara, K., Trakoontivakorn, G., Alzoreky, N. S., Ono, H., Onishi-Kameyama, M., and Yoshida, M. (2002). Antimutagenicity of some edible Thai plants, and a bioactive carbazole alkaloid, mahanine, isolated from *Micromelum minutum*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 50. p. 4796-4802.
- Robson, N. K. B. (1974). *Flora Malesiana Ser. I.* p 8.
- Smitinand, T. (2001). *Thai Plant Names*. Prachachon: Bangkok; p 152.
- Supol Boonsaner. (2004). Antioxidant effect of *Cratoxylum formosum* Dyer, *Eugenia grata* Wight and *Morus alba* L. on phynylhydrazine – induce anemic rats. *Master of Science Thesis in Pharmacology*. Graduated School, Khon Kaen University.
- Tang, S. Y., Whiteman, M., Peng, Z. F., Jenner, A., Yong, E. L. and Halliwell, B. (2004). Characterization of antioxidant and antiglycation properties and isolation of active ingredients from traditional Chinese medicines. *Free Radical Biology & Medicine*, Vol. 36, No. 12. p. 1575 - 1587.
- Trakoontivakorn, G., Nakahara, K., Shimoto, H., Takenaka, M., Onishi-Kameyama, M., Ono, H., et al. (2001). Structural analysis of a novel antimutagenic compound, 4-hydroxypanduratin A, and the antimutagenic activity of flavonoids in a Thai spice, finger root (*Boesenbergia pandurata* Schult.) against mutagenic heterocyclic amines. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 49. p. 3046-3050.

ผู้เขียน

ดร. ยุทธยา อยู่เย็น

อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

Email: yuttaya20@hotmail.com