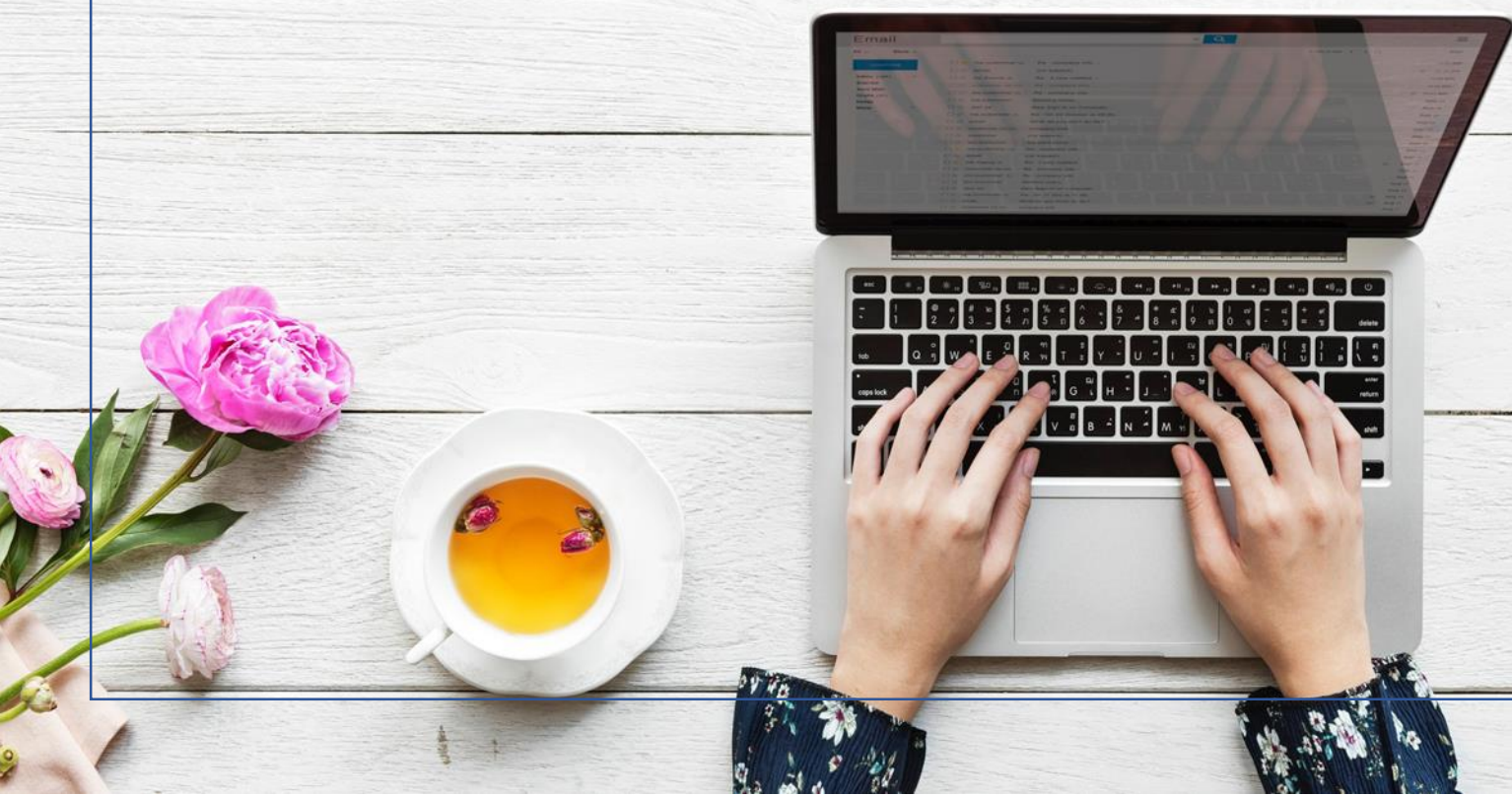
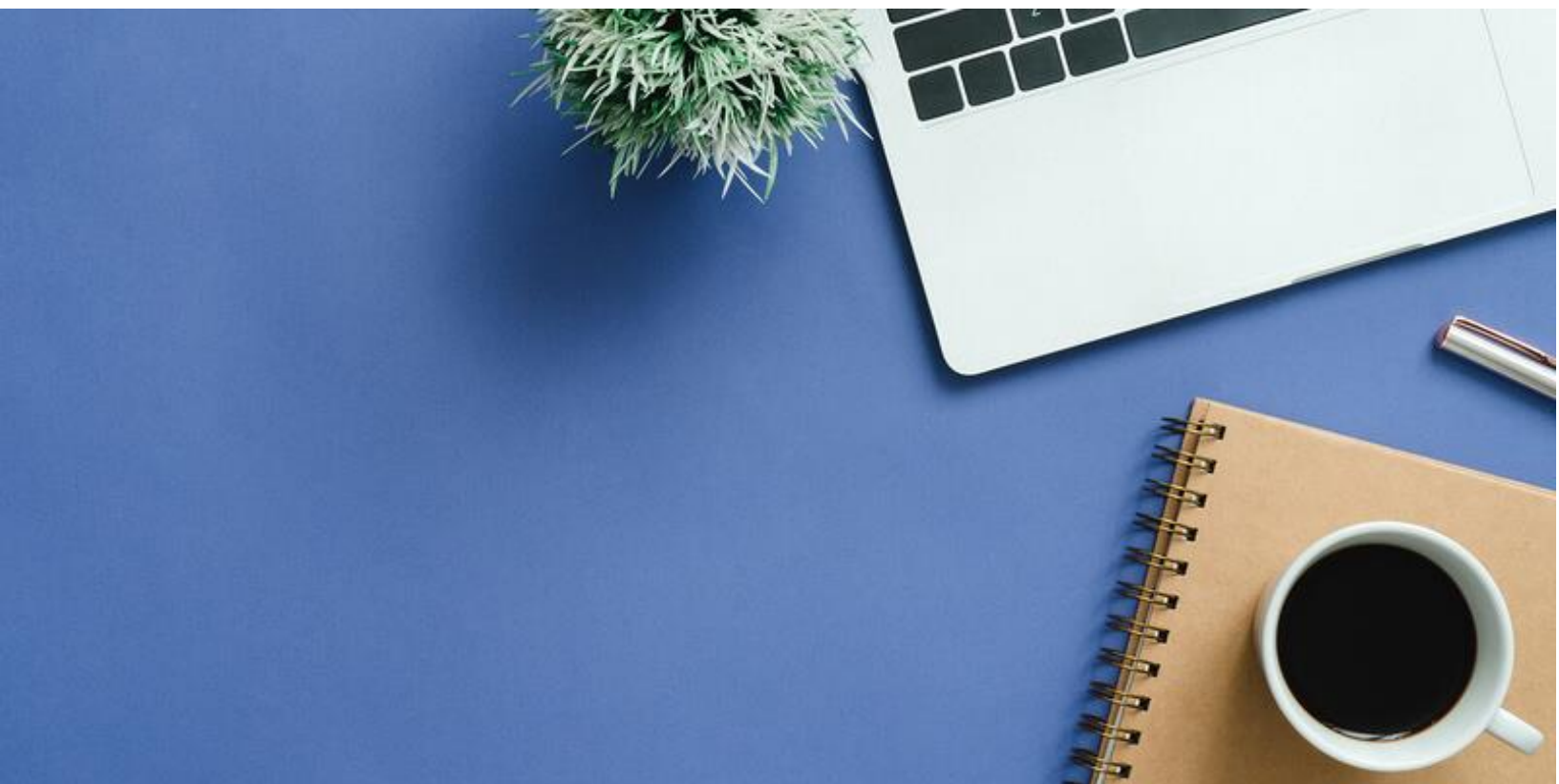


# เรื่องน่ารู้ของผักชีไทย

โดย ภาณุ.พิมพ์พรรณ ลากเจริญ





## ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผักชีไทย

ผักชีในชื่อตามภูมิภาคต่างๆของประเทศไทย ผักหอม ผักหอมน้อย ผักหอมป้อม ผักหอมผอม ย่าแย้  
**ชื่อวิทยาศาสตร์** *Coriandrum sativum* L. **ชื่อวงศ์** Apiaceae (Umbelliferae - Parsley family) เป็นผักพื้นบ้านจำพวกพืชไม้ล้มลุกฤดูเดียว ทุกส่วนมีกลิ่นเฉพาะตัว ลำต้นเรียวยาว สูง 10-40 ซม. ใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ใบย่อยเป็นเส้นฝอย ดอกช่อแบบซี่ร่มสองชั้น ออกที่ปลายยอดและซอกกิ่ง ดอกย่อยสีขาวหรือขาวแกมชมพู ผลแห้งรูปไข่แกมทรงกลมสีน้ำตาลอ่อน แยกเป็น 2 ฝา การศึกษาฤทธิ์ทางชีวภาพ พบว่า ผักชี มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ catechin, quercetin, kampferol และ coriandrin สาร catechins คือสารกลุ่ม phenolic เป็นสารโภชนเภสัช (nutraceutical) ที่มีศักยภาพเป็นประโยชน์กับสุขภาพ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และเป็น chelating agent มีคุณสมบัติที่ดีในการเข้าจับ และรวมตัวกับไอออนของโลหะหนัก ซึ่งสารสำคัญในผักชี มีองค์ประกอบโครงสร้างทางเคมีที่ประกอบด้วยกลุ่มสารที่มีประจุลบ จึงมีประสิทธิภาพสูงในการเข้าจับกับโลหะหนักที่มีประจุบวก เช่น ตะกั่ว (Pb++) ส่วน quercetin เป็นสารฟลาโวนอยด์ (phytonutrients) ที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพ พบเฉพาะในพืช มีฤทธิ์ต่อต้านหรือป้องกันโรคได้หลายประเภท เช่น มีฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ ป้องกันแบคทีเรียและไวรัส ป้องกันอาการแพ้ ปกป้องหลอดเลือด ป้องกันมะเร็งชะลอความชรา

การศึกษาทางเคมี พบสารประกอบหลักในผักชี ได้แก่ Volatile components, flavonoids และ socomarins สารประกอบที่พบในส่วนของใบ คือ 2-decenoic acid, E-11-tetradecenoic acid และ capric acid มีรายงานวิจัยด้านฤทธิ์ทางชีวภาพของผักชีเพื่อพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ พบว่า ผักชีมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้าน

เชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา และมีคุณสมบัติเป็น antidiabetic และ hepatoprotective ที่ดี รายงานผลการใช้ใบผักชีสกัดด้วยเอทานอลทดสอบกับเซลล์มะเร็ง พบว่า สารสกัดใบผักชี มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และต้านมะเร็งลำไส้ ส่วนการทดสอบฤทธิ์ต่อสารตะกั่ว มีผลการวิจัย สารสกัดผักชีสามารถป้องกันภาวะตะกั่วเป็นพิษในหนูทดลอง ซึ่งผลการทดลองมีความสัมพันธ์กับฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระของสารสกัด และโครงสร้างสารประกอบทางเคมีที่พบในผักชี

## การใช้ผักชีในการแพทย์พื้นบ้านของประเทศต่าง ๆ <sup>1</sup>

ประเทศ	ส่วนที่ใช้	ข้อบ่งใช้ในการแพทย์พื้นบ้าน
Fiji	ใบ	น้ำคั้นจากใบรักษาโรคผิวหนัง
	ผล	น้ำจากผล (infusion of seeds) ใช้ล้างตาในการรักษาโรคตา Paste of ground seeds ใช้บรรเทาอาการปวดศีรษะ ยาต้มจากผล (decoction of seeds) นำมากลั้วปากเพื่อลดกลิ่นปาก ส่วนผลนำมาใช้ขับลม ขับปัสสาวะ เป็นยาธาตุ (tonic) ยาเจริญอาหาร (stomachic) กระตุ้นความต้องการทางเพศ (aphrodisiac)
Iran	ใบ	น้ำคั้นจากใบอ่อนใช้คลายกังวลและรักษาอาการนอนไม่หลับ
	ผล	ใช้ผลรักษาลมชัก นอนไม่หลับ วิตกกังวล เพิ่มความอยากอาหาร
Palestine	ผล	ผลใช้เพิ่มความยาวในเด็ก และเพิ่มการสร้างน้ำนม รักษาอาการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ความผิดปกติของต่อมลูกหมาก และกระตุ้นความต้องการทางเพศ
Pakistan	ผล	ผลใช้ขับปัสสาวะ ขับลม ยาธาตุ บรรเทาปวด ลดไข้ (refrigerants)
India	ผล	การแพทย์อายุรเวทใช้ผลผักชีรักษาอาการไอ หลอดลมอักเสบ อาเจียน อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย อาการปวดตามเส้นประสาท (neuralgia) โรคบิด (dysentery) เกาท์ โรคไขข้ออักเสบ อาการเวียนศีรษะง่วงงุน ลดอาการอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร ปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร
Saudi Arabia	ผล	ลดน้ำตาลในเลือด คุมกำเนิด
Germany	ใบและผล	ช่วยย่อย
Jordan	ไม่ระบุ	ลดน้ำตาลในเลือด
Turkey	ผล	ช่วยย่อยอาหาร ขับลม และเพิ่มความอยากอาหาร

<sup>1</sup> Najla Gooda Sahib et al. (2012). . Coriander (*Coriandrum sativum* L.): A Potential Source of High-Value Components for Functional Foods and Nutraceuticals- A Review (online) available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.4897> [2018 Dec 16]

## สรรพคุณของผักชีตามหลักการแพทย์แผนไทย <sup>2</sup>

**ตำรายาไทย** ผลผักชี มีรสหวานฝากร้อนหอม (สุขุม) แก้พิษตานซาง ชักลม แก้ท้องอืดเฟ้อ บำรุงธาตุ แก้สะอึก แก้กระหายน้ำ แก้คลื่นไส้อาเจียน เป็นน้ำกระสาย ยาแก้อาเจียน แก้ตาเจ็บ แก้ลมวิงเวียน บำรุงกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด คั่วบดผสมสุรากินแก้ริดสีดวงทวารมีเลือดออก ต้มเอาน้ำอมบ้วนปาก แก้ปวดฟัน แก้เจ็บในปากคอ

**บัญชียาจากสมุนไพร** ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศ คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา ระบุการใช้ผลผักชีลา ในยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร ปรากฏในตำรับ “ยาธาตุบรรจบ” มีส่วนประกอบของผลผักชีลาร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืดเฟ้อ และอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียที่ไม่ติดเชื้อ

---

<sup>2</sup> สุदारัตน์ ทอมหวล. ผักชีลา.(ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.thaicruedrug.com/main.php?action>