

## เชียงดา (Gymnema)

**ชื่อท้องถิ่น :** ผักเชียงดา ผักเซ่งดา ผักเจียงดา (ภาคเหนือ) ผักจินดา (ภาคกลาง) ผักวัน ผักม้วนไก่ ผักเซ็ง เครือจันทปา (ภาคอื่นๆ)

**ชื่อวิทยาศาสตร์ :** *Gymnema inodorum* (Lour.) Decne.

**ชื่อวงศ์ :** Apocynaceae

**สรรพคุณ :** ใช้ใบผักเชียงดาดำละเอียดพอกกระหม่อมเพื่อรักษาไข้ อาการหวัด ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยบำรุงสายตา ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นต้นเหตุ ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ มะเร็งในกระเพาะอาหาร โรคเส้นเลือดหัวใจอุดตัน โรคต่อกระจก ป้องกันการแตกของเม็ดเลือดแดง ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ข้ออักเสบรูมาตอยด์ และเกาต์

**คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม :** ยอดอ่อนและใบอ่อนของผักเชียงดามีรสขมอ่อนๆ และมีสารอนุมูลอิสระสูง ให้พลังงาน 60 แคลอรี มีน้ำประมาณ 87.9% วิตามินซี 153 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 5905 ไมโครกรัม วิตามินเอ 984 ไมโครกรัม แคลเซียม 78 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 98 มิลลิกรัม เส้นใยอาหาร 2.5 กรัม โปรตีน 5.4 กรัม ไขมัน 1.5 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 8.6 กรัม

**ส่วนที่นำมาใช้ :** นิยมนำใบ ยอดอ่อน และดอกของผักเชียงตามาลวกกับประทานร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปผัดและแกงได้

**ข้อห้ามใช้ :** ไม่พบผลข้างเคียงจากการกินผักเชียงดา ผู้ที่มีกรดในกระเพาะอาหารมากไม่ควรกินผักเชียงดาตอนท้องว่าง ผู้ป่วยเบาหวานควรปรึกษาแพทย์ก่อนกินผักเชียงดาและผลิตภัณฑ์จากผักเชียงดาทุกชนิด

**การขยายพันธุ์ :** นิยมใช้วิธีปักชำหรือการเพาะเมล็ด ผักเชียงดาเป็นพืชที่ทนแล้งแต่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนที่มีการระบายน้ำที่ดี โดยนิยมปลูกตามริมรั้วหรือปล่อยให้เลื้อยขึ้นตามค้ำหรือพาดขึ้นตามต้นไม้ที่อยู่ใกล้เคียง

### รูปผักเชียงดา

