

ผักชีล้อม (Water dropwort)

ชื่อท้องถิ่น : ผักอัน ผักอันอ้อ (ภาคเหนือ) ผักชีล้อม (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Oenanthe javanica* (Blume) DC.

ชื่อวงศ์ : Apiaceae, Umbelliferae

สรรพคุณ :

ต้น - รสหอมฉุน เป็นสมุนไพรผสมในตำรับอาบ อบ แก้อาการเหน็บชา ขับเหงื่อ แก้น้ำเหลืองเสีย แก้บวม

ผลและเมล็ด - รสหอมร้อน ขับลมในลำไส้ ทำให้ผายเรอ แก้อาการท้องอืด แก้ท้องผูก ไอ คลื่นเหียนอาเจียน บำรุงปอด แก้ลมวิงเวียน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : คุณค่าทางโภชนาการของผักชีล้อม คาร์โบไฮเดรต 52.29 กรัม เส้นใย 39.80 กรัม ไขมัน 14.87 กรัม โปรตีน 15.80 กรัม เบตาแคโรทีน 2,498 ไมโครกรัม วิตามินเอ 0.35 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.01 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.35 มิลลิกรัม วิตามินบี 3 6.05 มิลลิกรัม วิตามินบี 6 0.47 มิลลิกรัม วิตามินซี 21 มิลลิกรัม วิตามินอี 6.60 มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียม 1,196 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 18.54 มิลลิกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : ต้น ผล และเมล็ด

ข้อห้ามใช้ : ไม่ควรรับประทานผักชีล้อมในปริมาณมาก เพราะอาจทำให้มีกลิ่นตัวได้ และควรระมัดระวังการรับประทานผักชีในผู้ที่มีอาการแพ้ผักชี ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการคัน มีผื่นแพ้ ระบายเคืองเยื่อจมูกและเยื่อบุตา

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด การแยกไหล และการปักชำ

รูปผักชีล้อม

