

ผักชีฝรั่ง (Culantro)

ชื่อท้องถิ่น : ผักชีดอย ผักจืดดอย ผักจืดฝรั่ง หอมป้อมกุลา หอมป้อมกุลา ห้อมป้อมเปื้อ (ภาคเหนือ) ผักหอมเทศ ผักหอมเป (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Eryngium foetidum L.

ชื่อวงศ์ : Apiaceae

สรรพคุณ :

ใบและใบอ่อน - ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด บำรุงกระดูกและฟัน แก้อาการหวัด แก้ท้องเสีย มีสารต้านอนุมูลอิสระหรือต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง

ลำต้น - ช่วยลดระดับความดันโลหิต บำรุงผิวพรรณ ใช้เป็นยาถ่าย ขับลม ทำให้เล็บเส้นผมแข็งแรง

ราก - ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ รักษาแผลพุพอง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : ให้พลังงาน 32 กิโลแคลอรี โปรตีน 24 กรัม ไขมัน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.6 กรัม แคลเซียม 21 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เหล็ก 2.9 มิลลิกรัม วิตามิน บี 1 0.31 มิลลิกรัม วิตามิน บี 2 0.21 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.7 มิลลิกรัม วิตามิน ซี 38 มิลลิกรัม และเบต้าแคโรทีน 876.12 ไมโครกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : นิยมนำลำต้นและใบมาเป็นส่วนประกอบของอาหารรับประทานเป็นผักสดหรือนำมาจิ้มกับน้ำพริก ลาบก้อยและยำต่างๆ ใช้เพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวให้อาหาร

ข้อห้ามใช้ : ผักชีฝรั่งมีกรดออกซาลิกสูงมากซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดนิ่วในไต ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ และเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะติดขัด เป็นต้น สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชีฝรั่ง เพราะอาจมีความเสี่ยงทำให้เกิดภาวะแท้งบุตรได้

การขยายพันธุ์ : โดยการหว่านเมล็ดพันธุ์ การแยกกอโดยการแยกต้นอ่อนจากต้นแม่ และการนำต้นที่มีรากตัดให้ห่างจากโคน 1-2 นิ้ว ไปชำลงในวัสดุชำ

รูปผักชีฝรั่ง

