



**หมากลิ้นฟ้า**  
: ผักพื้นบ้านทางยาชั้นยอดของไทย



โดย...รักษเกียรติ จิรันธร  
ภาควิชาเภสัชเวทและเภสัชพฤกษศาสตร์  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
e-mail : crugkear@ratree.psu.ac.th



ท่านคงจะสงสัยกับหัวเรื่องชื่อ "หมากลิ้นฟ้า" เป็นชื่อของผักพื้นบ้านชนิดใด ชื่อดังกล่าวเป็นชื่อท้องถิ่นทางภาคอีสานที่ใช้เรียกต้น "เพกา" นอกจากนี้ยังมีชื่อ "ผักลิ้นฟ้า, ลิ้นไม้, ลิ้นงู" ภาคเหนือเรียก "มะลิ้นไม้, ลิ้นไม้ มะลิตไม้ หรือลิ้นช้าง" ส่วนชื่อ "เพกา" เป็นชื่อท้องถิ่นของทางภาคกลางและภาคใต้ของเรา

เพกาเป็นพืชที่ขึ้นได้ทั่วไปตามธรรมชาติ จัดเป็นไม้ที่ขึ้นง่ายพบได้ทั่วไปตั้งแต่ ที่ราบเชิงเขา หุบเขา ริมห้วย ลำธาร หนองบึง ตามท้องทุ่งริมทาง ตลอดจนป่าละเมาะใกล้หมู่บ้าน เพกามีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Oroxylum indicum* (Linn.,) Vent. อยู่ในวงศ์ Bignoniaceae เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงชะลูดแตกกิ่งก้านบนยอด ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก มี 2-3 ชั้น ออกตรงข้ามถี่ ๆ โดยที่ปลายก้านมีใบเดี่ยว (odd-pinnately compound leaf)

ใบย่อยเป็นรูปรียาวคล้ายใบประดู่ เพกาออกดอกในหน้าฝนประมาณเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม โดยช่อดอกจะแทงสูงออกไปทางยอดเหนือใบ 2-3 ฟุต

**ดอก**ของเพกามีลักษณะกลมยาวคล้ายหลอด มองเผินๆ คล้ายดอกช้อนกลี้น แต่ส่วนบนแยกเป็นกลีบๆ อย่างชัดเจน ก้านดอกมีขนสีน้ำตาลไหม้ ดอกอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อแก่จะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีม่วงปนแดง ดอกมักจะบานตอนใกล้ค่ำจนตลอดคืน เมื่อติดเป็นผลจะเป็นฝักแบนๆ สีเขียวคล้ายฝักหางนกยูงฝรั่ง (ผลแบบ Silicle) แต่มีขนาดโตและยาวกว่ามักออกห้อยระย้าอยู่เหนือเรือนยอด ฝักแก่มีเมล็ดแบนสีน้ำตาลอ่อน ทั้งสองด้านของเมล็ดมีเยื่อบางใสคล้ายปีก (Wing seed) ช่วยให้ลอยตามกระแสลมไปไกลๆ ทำให้เกิดการแพร่พันธุ์ไปทั่วทุกบริเวณ คนจีนเรียกเมล็ดเพกาว่า "ไชยเดี่ยจั่ว" เป็นส่วนผสมที่สำคัญชนิดหนึ่งใน "น้ำจับเสียง" ที่เป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ขับความร้อนในร่างกาย สรรพคุณตามตำรายาไทย พบว่ามีการใช้เพกาตั้งแต่เปลือกต้น ราก ฝัก ใบ และเมล็ด จัดเป็น "เพกาทั้ง 5"



**เปลือกต้น** มีรสฝาด เย็น ขมเล็กน้อย มีสรรพคุณเป็นยาฟาดสมาน ขับลมในลำไส้ แก้โรคริด ท้องร่วง บำรุงโลหิต ขับน้ำเหลืองเสีย

**ราก** มีรสฝาดขมเล็กน้อย ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ เรียกน้ำย่อย เจริญอาหาร รักษาโรคท้องร่วง บิด ถ้านำมาฝนกับน้ำปูนใสทาแผลที่อักเสบ ฟกฆ่า บวม ให้หายไปในระยะเวลาอันสั้น

**ฝักอ่อน** นิยมรับประทานเป็นผัก ช่วยบำรุงธาตุ ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ

**ใบ** ต้มน้ำดื่ม แก้ปวดท้อง ขับลม บรรเทาอาการปวดไข้ และยังช่วยให้เจริญอาหาร

**เมล็ด** สามารถใช้เป็นยาถ่าย ยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ

ในงานสาธารณสุขมูลฐานได้กำหนดให้เมล็ดเพกาเป็นหนึ่งในสมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ โดยนำเมล็ดแก่ครึ่งหนึ่งกำมือ (1.5-3.0 กรัม) ใส่ในหม้อ เติมน้ำ 300 มิลลิลิตร. ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือดประมาณ 1 ชั่วโมง ต้มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง จนอาการไอดีขึ้น

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พบว่า สารสกัดที่ได้จากเปลือกต้น มีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบ การแพ้ (anti-inflammatory and anti-allergic) และยังมีฤทธิ์ที่ยับยั้งการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบของหลอดอาหารในหลอดทดลอง นอกจากนี้การรับประทานผักเพกาหรือยอดอ่อนยังสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้

สำหรับการนำมาบริโภคเป็นอาหารนั้น สามารถบริโภคได้ทั้งยอดอ่อน ดอกอ่อน และฝักอ่อน โดยเก็บกินได้ตลอดทั้งปี จะมีมากที่สุดในช่วงปลายฝนต้นหนาว สามารถพบได้ทั่วไปตามตลาดสดในชนบท โดยชาวบ้านจะเก็บฝักเพกาอ่อนมาขายเป็นมัดๆ การเก็บฝักเพกาอ่อนของชาวบ้าน ต้องใช้ไม้สอยยาวๆ สอยเพราะฝักอยู่สูงตามยอดต้น เลือกลงฝักที่เขียว ๆ ขนาดไม่ใหญ่มากนัก เมื่อสอยลงมาเอาเล็บมือจิก ถ้าจิกได้แสดงว่าเป็นฝักอ่อนกำลังน่ากิน

การนำฝักอ่อนของเพกามาปรุงเป็นอาหารนั้น ต้องนำมาเผาไฟแรงๆ จนเปลือกพองไหม้ทั่ว ขูดเอาส่วนที่ดำออกให้หมด เหลือแต่ส่วนในที่มีกลิ่นหอม หั่นเป็นชิ้นตามขวางหนาพอประมาณ สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายชนิด ทั้งนำมาเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือนำมาทอดกินกับไข่ หรือนำมาผัดกับหมูต่างผักอื่นก็อร่อย จนทำให้ลิ้มอาหารจีนรสเด็ดตามภัตตาคารได้อย่างสนิท ในทางโภชนาการพบว่า ฝักอ่อนเพกามีวิตามินซีสูงมาก (484 มิลลิกรัม/100 กรัม) รวมทั้ง วิตามินเอ 8.3 กรัม มีประโยชน์มากในการใช้เป็นอาหารช่วยป้องกันมิให้เซลล์ร่างกายของคนเราแก่เกินไป ปกป้องอนุมูลอิสระมิให้เกิดขึ้นในร่างกาย อันเป็นผลทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็งได้ ถ้าสามารถรับประทานร่วมกับอาหารที่มีวิตามินอีสูงๆ เช่น ไข่ขาวในข้าวกล้อง จะช่วยเสริมฤทธิ์ในการป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกายได้อย่างสมบูรณ์อีกด้วย

ส่วนยอดและดอกอ่อนสีเหลืองอ่อนเกสรแดงนั้น นำมาปรุงเป็นอาหารได้โดย การลวก ต้ม หรือเคี้ยวหวัะกะที่ซันๆ ราดไปบนยอดดอกอ่อนช่วยเพิ่มรสชาติ หอมมันอร่อยในการเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกกุ้งเสียบอย่างกลมกลืน หรือจะนำมาผัดใส่กุ้งก็อร่อย ยิ่งนำมาใส่กระเทียมเจียวจะช่วยเพิ่มรสชาติ เพราะมีรสขมอ่อนๆ คล้ายใบยออันเป็นตัวชูโรงอันวิเศษ ทั้งคุณค่าทางโภชนาการก็ไฉยย่อ ในยอดอ่อน 100 กรัม พบว่าให้พลังงาน 101 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.4 กรัม ไขมัน 2.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 13.0 กรัม นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 0.18 มิลลิกรัม. วิตามิน บี 2 0.69 มิลลิกรัมและวิตามิน บี 3 2.4 มิลลิกรัม นอกนั้นเป็นเถาและน้ำ

จะเห็นว่า "หมากลิ่นฟ้า หรือเพกา" เป็นผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์มากมาย สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นอาหารเสริมสุขภาพได้ อย่างน้อยก็ช่วยเพิ่มความหลากหลายของเครื่องเคียงสำหรับอาหารได้อย่างมากมายตามแต่ความคิดที่จะประยุกต์ให้เหมาะสม เมื่อ "เพกา" ผักพื้นบ้านมีประโยชน์อย่างนี้แล้ว ท่านจะไม่ยินดีที่จะทำความรู้จักกับ "หมากลิ่นฟ้า หรือ เพกา" ของเราอย่างนั้นหรือ



#### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข, 2530. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน : สำหรับบุคลากรสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 1, โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ, หน้า 102-103.
- นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ดันดิวัฒน์, 2534. พืชสมุนไพร, สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ, หน้า 221.
- สมุนไพรกับสุขภาพ, เพกา : ผักพื้นบ้านต้านโรค : <http://www.anamai.moph.go.th/newsletter/herbs/herbindex.html> : หน้า 6;10 พฤศจิกายน 2545.
- ผักและผลิตภัณฑ์ : คุณค่าทางโภชนาการของเพกา [http://www.anamai.moph.go.th/untri/Foodtable/Html/gr\\_04\\_5.html](http://www.anamai.moph.go.th/untri/Foodtable/Html/gr_04_5.html) : หน้า 1-3; 10 พฤศจิกายน 2545
- The Midnight University, "มะลิโต" ผักพื้นบ้าน สรรพคุณยาสมุนไพรชนิดที่เอาใจเอียงแหง, <http://www.thaimisc.com/freewebboard/php/vreply.php?user=midnightuniv&topic=1126>; 10 พฤศจิกายน 2545.



กลับสู่หน้าแรก

**Southern Center of Thai Traditional Medicine**

Faculty of Pharmaceutical Sciences, Prince of Songkla University,

Hat-Yai, Songkhla 90112, Thailand

Tel. & Fax. (074) 428220