

แบบจัดเก็บข้อมูลพันธุ์พืชท้องถิ่น

๑. ชื่อพืช/ชื่อสามัญ : คมน้ำเม็กซิโก PruniflorumGogel

๒. ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cnidocolus chayamansa* McVaugh

๓. ชื่อเรียกในท้องถิ่น : ผักชಾಯา ผักโขมตัน ต้นผงชูรส ต้นมะละกอกินใบ ต้นคมน้ำเม็กซิโก

๔. ชนิดพืช : ไม้พุ่ม

๕. ลักษณะประจำพันธุ์ : เป็นพืชในวงศ์ EUPHORBIACEAE เช่นเดียวกับมันสำปะหลัง ยางพารา ผื่นต้น หนุมานนั่งแท่น สลัดได และสบู่ดำ คมน้ำเม็กซิโกไม่ใช่พืชท้องถิ่นของประเทศไทย แต่เชื่อว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของประเทศเม็กซิโก ในแถบของคาบสมุทรยูคาตัน พบมีการกระจายพันธุ์อยู่ในกัวเตมาลา และอเมริกากลาง ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ เป็นไม้พุ่ม อายุหลายปี ลำต้นมีลักษณะอวบหนา มีความสูงของลำต้นประมาณ ๒-๖ ม. เปลือกลำต้นเป็นสีน้ำตาลมีน้ำยางสีขาวอยู่ภายใน ลักษณะของใบคล้ายกับใบเมเปิ้ล ขอบใบแยกออกเป็น ๓-๔ แฉก ดอกมีสีขาว ออกดอกเป็นช่อบริเวณปลายกิ่ง ในแต่ละช่อประกอบไปด้วยดอกย่อยจำนวนมาก โดยทั่วไปมักตัดแต่งเป็นทรงพุ่มให้มีความสูงประมาณ ๒ ม. เพื่อให้สะดวกต่อการเก็บเกี่ยว

๖. ถิ่นกำเนิด : ถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของประเทศเม็กซิโก ในแถบของคาบสมุทรยูคาตัน พบมีการกระจายพันธุ์อยู่ในกัวเตมาลา และอเมริกากลาง

๗. แหล่งพันธุ์ : กระจายอยู่ทั่วไป

๘. การปลูก/การขยายพันธุ์/การดูแลรักษา : การขยายพันธุ์คมน้ำเม็กซิโก การขยายพันธุ์ทำได้โดยการนำกิ่งที่ค่อนข้างแก่มาตัดเป็นท่อนๆ แล้วชำลงถุงดำ ใช้เวลาประมาณ ๒-๓ สัปดาห์กิ่งจะเริ่มแตกใบอ่อน รอให้ต้นแข็งแรงจึงย้ายลงปลูกในดิน การดูแลรักษาค่อนข้างง่าย เพราะคมน้ำเม็กซิโกเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว และไม่ค่อยมีแมลงรบกวน สำหรับต้นที่ตัดกิ่งมาปลูกทางผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรรอให้ต้นไม่มีอายุประมาณ ๒ ปี เพื่อให้ต้นแข็งแรงเสียก่อนจึงค่อยเก็บมาบริโภค และไม่ควรเก็บใบจากต้นเกินกว่า ๕๐% เพราะจะทำให้ต้นโทรมได้ง่าย

๙. การจดทะเบียนเป็นสินค้า GI (สินค้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะแหล่งภูมิศาสตร์) : -

10. การใช้ประโยชน์ : ก้านและใบ ช่วยบำรุงร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ช่วยบำรุงเลือด ทำให้เลือดหมุนเวียนดี ช่วยลดคอเลสเตอรอล เพิ่มธาตุเหล็กให้กับเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการอักเสบในเส้นเลือด ช่วยบรรเทาโรคไขข้ออักเสบ บำรุงระบบทางเดินอาหาร ช่วยการย่อยอาหาร ช่วยบรรเทาโรคผิวหนัง ช่วยในการมองเห็น บำรุงสายตา บำรุงกระดูก เพิ่มแคลเซียมให้กระดูก รักษาโรคกระดูกพรุน

อาหาร ลำต้นผักโขม นำมาตากแห้ง บดให้เป็นผง ใช้น้ำผสมกับอาหาร ช่วยให้มีรสชาติกลมกล่อม ผักโขมานิยมนำมารับประทานเป็นอาหารโดยใช้ส่วนของยอดอ่อนและใบ เมื่อเด็ดยอดอ่อนแล้วต้องนำมาปอกเปลือกออก

ต้นโขมมีพิษ เนื่องจาก มีสารกลูโคไซด์ เป็นสารที่อยู่ในผักโขมดิบ การนำผักโขมมารับประทานต้องทำให้สุกก่อน เพื่อทำลายฤทธิ์ของสารพิษ ให้นำไปต้ม หรือ ผัด อย่างน้อย ๑ นาที และ ห้ามดื่มในภาชนะอะลูมิเนียม เพราะ อาจทำให้น้ำพิษ ทำให้ท้องร่วงได้

สรรพคุณทางยา มีฤทธิ์ต้านจุลชีพหลายชนิด ด้านการอักเสบ ช่วยปกป้องหลอดเลือดและหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยย่อยอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด และลดไขมันในเลือด

๑๑. เอกสารอ้างอิง :

วิกิพีเดีย. ผักโขม. เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/ผักโขม>

๑๒. ภาพประกอบ :



ข้อมูลโดย : ศูนย์ส่งเสริมเทคโนโลยีการเกษตรด้านแมลงเศรษฐกิจจังหวัดชุมพร

ที่อยู่ : ๒๒/๑ ม.๖ ต.ขุนกระโทก อ.เมือง จ.ชุมพร

เว็บไซต์ : <http://www.aopdb๐๓.doe.go.th>