

ชื่อเรื่อง ผักหอมน้อย (โรยหน้า)



ผักหอมน้อย หรือ ผักหอมผอม คือชื่อเรียกพืชชนิดหนึ่งของคนภาคอีสานและภาคเหนือ แล้วคนภาคกลางรู้จักหรือไม่ว่าพืชชนิดนี้เรียกว่าอะไร ขอไปคำถามสำนวนที่ว่า ทำอะไรดี ๆ ให้พอเป็นพิธีแบบ “โรยหน้า” นั่นคือ ผักชี ผักหอมน้อยหรือผักหอมผอม ก็คือต้นผักชีที่เรารู้จักกันทั่วไป สัก 1-2 ปีที่ผ่านมาคนไทยเห่อผักชีตามคนญี่ปุ่น เพราะสำนักข่าวใหญ่ NHK ของญี่ปุ่นรายงานข่าวเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ของผักชี และยังเชิญชวนให้คนญี่ปุ่นกินกันเป็นประจำด้วยคนไทยก็เลยมาสนใจกับเขาบ้าง แต่พอเวลาผ่านไปก็เหมือนการนิยมชมชอบอาหารสมุนไพรวินิจฉัย “ผักชีโรยหน้า” ทำตัวตามแฟชั่นว่า สนใจสมุนไพรวินิจฉัยให้ดูดีแต่อาจไม่ได้ใช้ต่อเนื่องจริงจัง ผักชีมีอะไรดี ๆ มากกว่าแต่มาโรยแต่งหน้าอาหาร แต่งกลิ่น หรือกลบกลิ่นคาวจากเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหาร ย้อนไปดูบันทึกที่มีการกล่าวไว้พบว่ามนุษย์รู้จักใช้ผักชีมาตั้งแต่สมัยอียิปต์นั้น ก็มีหลักฐานการปลูกตั้งแต่เมื่อ 3,500 ปีที่แล้ว ผักชีน่าจะมียุทธศาสตร์ดั้งเดิมอยู่ในชนพื้นเมืองในยุโรปประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียนและทางเอเชียตะวันตก (ติด ๆ กับทางยุโรป) แล้วน่าจะค่อย ๆ นำไปปลูกในประเทศทั้งยุโรปและเอเชีย มีเรื่องเล่ากันว่าคนทางตะวันตกของจีน (น่าจะคนต่างชาติ) นำผักชีเข้าไปปลูกในสมัยราชวงศ์ฮั่นหรือประมาณ 1,600 ปีมาแล้ว ผักชีจึงไม่ใช่ผักพื้นถิ่นของไทย แต่คนไทยก็นำผักชีมาใช้ประโยชน์อย่างยาวนาน จนอยู่ในวัฒนธรรมของไทย ทั้งการกินเป็นอาหารและนำมาปรุงยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะความรู้ยากกลางบ้านแต่ดั้งเดิมนั้นแทบจะทุกคนรอบครัวรู้จักดีว่า ถ้าเด็กหรือผู้ใหญ่อกหักต้องใช้ผักชีช่วย เช่น ถ้าเด็กอกหัก จะกระทุ้งให้หัดออกเร็วขึ้นไม่หลบใน ก็นำผักชีสด ๆ ล้างน้ำ แล้วหั่นซอย จากนั้นอาจทำได้ 2 วิธี คือ นำไปผสมกับสุราแช่ปิดฝาไว้หรือบางคนนำไปต้มกับน้ำให้เดือด แล้วปิดฝามักรอนจนน้ำยาเย็น ทั้งแช่สุราหรือต้มน้ำ ให้เอากากออกแล้วใช้น้ำยามาทาให้ทั่วร่างกาย ผ่นหลัง หน้าอก ท้อง ขา ยกเว้นไม่ต้องทาใบหน้า บางคนมีอาการ หัดแดงยังออกไม่หมด ก็ใช้ยาพื้นบ้านนำผลผักชีแห้งมาสัก 1 กำมือ ใส่หม้อ (ควรใช้หม้อเคลือบ) แล้วเติมน้ำท่วมยา ต้มให้เดือด แล้วเอาหม้อยาไปวางไว้ในห้องคนไข้ เป็นห้องเล็กไม่มีลมโกรก แล้วเปิดฝามือให้ไอลาจากผักชีค่อยรมให้ทั่วห้อง ไอลาจากยาจะค่อย ๆ กระทั่งให้ผื่นออกให้หมด นอกจากนี้ หากเด็กคนไหนมีอาการผื่นแดงไฟลามทุ่งก็จะใช้ผักชีมาตำพอกแผลรักษาได้



ถ้ากล่าวตามสรรพคุณยาไทย พูดได้ว่าทุกส่วนของผักชีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นส่วนใบ ทั้งต้น ผล หรือราก ต้นผักชี มีคุณสมบัติร้อนเล็กน้อย รสเผ็ด มีสรรพคุณขับเหงื่อ ทำให้ผื่นหุดออกมากขึ้น ขับลม เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ดับกลิ่นคาวปลา ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น แก้ผื่นแดง แก้ไฟลามทุ่ง ผลผักชีมีคุณสมบัติร้อนเล็กน้อยเช่นกัน รสเผ็ด ทำให้ผื่นหุดออกเร็วขึ้นก็ได้ กินช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยละลายเสมหะ ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร กระตุ้นต่อมในกระเพาะอาหารและลำไส้ เพิ่มน้ำดีให้มากขึ้น ช่วยรักษาอาการปวดท้อง ช่วยแก้อาการบิด แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ส่วนใบช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการกระหายน้ำ แก้อาการไอ แก้หวัด แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้อาการวิงเวียนศีรษะ แก้อาการอาหารเป็นพิษ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนรากใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระทุ้งพิษไข้หัว ไข้ดำอีแดง ไข้เหือด ไข้หัด อีสุกอีใส ยกตัวอย่างตำรับยาแก้ปวดท้อง และช่วยย่อยอาหาร ให้นำเมล็ดผักชีพอประมาณมาดองกับสุราก็ได้ ทั้งไว้ประมาณ 2 สัปดาห์ แล้วกินเป็นยารวันละ 1-2 แก้ว (เป็ก) กินสัก 3-4 วันติดต่อกัน (ไม่แนะนำให้กินยาดองสุรานาน ๆ กินเท่าที่จำเป็น) ตำรับยาบำรุงน้ำนมให้สตรีหลังคลอด ให้ต้มผักชีสดหรือตากแห้งก็ได้ นำมาสัก 5-10 ต้น ต้มน้ำกินเป็นประจำ บางคนต้มน้ำขิงและผสมผักชี เป็นยาช่วยให้มีน้ำนมได้ด้วย

ในเวลานี้มีการศึกษาผลทางเภสัชวิทยาของผักชีในระดับสัตว์ทดลองและหลอดทดลอง ที่พอจะบอกได้ว่า ใบและทั้งต้นผักชี ถ้าได้กินประจำก็จะได้สารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี ได้แก่ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) สารกลุ่มแทนนิน (tannins) สารกลุ่มคาโรทีนอยด์ (carotenoids) น้ำมันหอมระเหย วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งทั้งใบและลำต้น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการชักและด้านการทำลายของเซลล์สมอง ด้านแบคทีเรีย ด้านเชื้อรา และมีฤทธิ์ช่วยย่อยในระบบทางเดินอาหาร ผลและเมล็ด มีงานวิจัยพอสมควร พบว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านแบคทีเรีย ด้านเชื้อรา ด้านปรสิตร ด้านการอักเสบ ด้านการก่อมะเร็ง มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันเลือด ลดไขมันในเลือด ลดความวิตกกังวล แก้ปวด สามารถจับและกำจัดโลหะหนัก ปกป้องตับและไต ข้อควรระวังหากใคร “อิน” และกินผักชีมากเกินไปย่อมไม่ดี เพราะลูกผักชีและต้นผักชี มีน้ำมันหอมระเหย ถ้ากินมากไปจะเสพติดได้และมีผลต่อเซลล์ตับ และบางคนกินแล้วอาจแพ้มีผื่นคัน จึงควรกินในขนาดพอเหมาะ

ผักชี หรือผักหอมน้อย ผักหอมผอม มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Coriandrum sativum* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี

หรือเทียน (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE) เป็นสมุนไพรหรือเครื่องเทศปรุงอาหารที่มีคุณต่อสุขภาพมาแต่อดีตตั้งแต่ น้ำแกงต้มรากผักชีบรรเทาไข้ ดีต่อการย่อยอาหาร มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและเป็นอาหารสมุนไพรช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันเลือด และลดไขมันในเลือด ผักชี คืออาหารสมุนไพร ไม่ใช่สำนวน “ผักชีโรยหน้า” แน่นนอน

ที่มา <https://today.line.me/th/v2/article/7XGYyM>

มติชนสุดสัปดาห์ เผยแพร่ เมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2561

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ สรรพคุณของผักชี

1. บำรุงน้ำนม
2. บำรุงธาตุ
3. ขับลม
4. รักษาโรคกระเพาะอาหาร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. รักษาโรคกระเพาะอาหาร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง ข้อความเหล่านี้ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปนี้จริงหรือไม่ โดย ให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง”

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
ผลผักชี กินช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยละลายเสมหะ	จริง	ไม่จริง
ใบผักชี แก้อาการกระหายน้ำ แก้อาการไอ	จริง	ไม่จริง
ส่วนรากใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยแก้ผื่นแดง	จริง	ไม่จริง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
ผลผักชี กินช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยละลายเสมหะ	จริง	ไม่จริง
ใบผักชี แก้อาการกระหายน้ำ แก้อาการไอ	จริง	ไม่จริง
ส่วนรากใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยแก้ผื่นแดง	จริง	ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ถ้าหากกินผักชีมากเกินไปจะเป็นอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบ กินผักชีมากเกินไปย่อมไม่ดี เพราะลูกผักชีและต้นผักชีมีน้ำมันหอมระเหย
ถ้ากินมากเกินไปจะเสพติดได้และมีผลต่อเซลล์ตับ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ถ้ากินผักซีเป็นประจำจะเกิดผลอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จะได้สารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดี ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคต่างๆ มากมาย เช่น ด้านแบคทีเรีย ด้านการก่อมะเร็ง มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันเลือด ลดไขมันในเลือด และแก้ปวด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนจะให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการจะกินผักซีเพื่อบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ให้ปลอดภัยอย่างไร จงอธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : กินเป็นประจำในปริมาณที่เหมาะสม กินอาหารเป็นยา ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ ทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม พร้อมทั้งปฏิบัติตามแพทย์สั่ง ไม่ใช่จะกินผักซีแล้วจะหายจากโรคต่าง ๆ แต่ต้องปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน