



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2557/ 00057

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยใจ	28 พ.ย. 2556	44	15762	3



ต่างชื่อคาวตองคนล้านนา พระอนุญาตนำพืชมาทำกับแก้มต้บคาว

คาวตอง เป็นชื่อผักพื้นบ้าน ทั้งคนล้านนาและคนทั่วไป รู้จักกันเป็นอย่างดี เพราะเป็นพืชที่ขึ้นได้ทั่วไปและขึ้นได้เกือบทุกสภาพภูมิศาสตร์ จึงมีผู้นำพืชชนิดนี้ไปปลูกเป็นผักพื้นบ้านและเกิดการเปลี่ยนแปลงสีเป็นสายพันธุ์ใหม่ๆ เท่าที่พบมีคาวตองเขียวหรือคาวตองขาวเพราะมีใบเขียวก้านใบขาว คาวตองแดงเพราะมีต้นและก้านใบสีแดง พื้นใบสีแดงเช่นกัน ต่อมาเมื่อผู้พบใบคาวตองปลายมนพื้นใบด่างจึงเรียกกันว่าคาวตองด่าง

เรื่องของผักคาวตอง เคยเขียนแล้วหลายครั้ง แต่ครั้งเนื้อหาแตกต่างกันไปบ้าง สาระแต่ละตอนได้ให้ความรู้ในรูปแบบต่างๆ

นั่งในรถได้ฟังข่าวว่า ทางกรให้ระวังและอย่าหลงเชื่อเรื่องน้ำหมักคาวตอง ที่มีผู้วดอ้างสรรพคุณเกินจริง ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทางกรที่



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	28 พ.ย. 2556	44	15762	3

เกี่ยวข้องกับสุขภาพจึงเป็นห่วงเป็นใยกับชีวิตสุขภาพ
ของประชาชน

จากการที่มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ
คาวตองดังกล่าว ผู้เขียนจึงไปรื้อแฟ้มเรื่องผักคาวตอง
มาดูอีกครั้ง พบว่า ในตำราหมอพื้นบ้านที่จะเอาผักคาว
ตองมาทำสมุนไพรได้นั้น พวกเรานิยมนำผักคาวตอง
ที่มีสารสีแดง ที่โตใบ ด้วยความเชื่อว่าสารสีแดงดังกล่าว
เป็นสารที่ให้สรรพคุณมีมากกว่าในส่วนใดๆแต่หากจะว่า
กันไปแล้ว ใบผักคาวตอง มันมีสารที่เป็นสมุนไพรในตัว
ของมันอยู่แล้ว รู้ได้จากกลิ่นของมันนั่นเอง

การบริโภคผักคาวตอง จากการศึกษาการ



นำผักคาวตองมาใช้เป็นอาหาร พบว่า ในบางประ
เทศเช่นเวียดนาม หรือบางท้องถิ่นของ เกาหลี เขา
จะรับประทานรากของมัน โดยการถอนผักคาวตอง
ขึ้นมาแล้วเด็ดเอาเพียงแต่รากขาวๆเท่านั้น มาเป็น
อาหาร ส่วนลำต้นที่เหลือจากการเด็ดจะนำไปปัก
ชำคือปลูกลูกต่อนั่นเอง

ในส่วนประเทศของเรา นิยมเด็ดนำเอา
แต่ลำต้น และใบมารับประทาน เหลือรากไว้ให้แตก
ผลิใบต่อไป อย่างไรก็ตามรากที่เหลือส่วนมาก
จะแตกใบไม่ค่อยงดงามเหมือนที่ปลูกครั้งแรก

สรรพคุณที่เคยใช้และมีประสบการณ์ที่
นำมารักษาโรค พบว่า คาวตองทุกชนิด ไม่ว่าคาวตอง
ขาว คาวตองแดง หรือคาวตอง ดำ มีสรรพคุณมน
การรักษากลากเกลื้อนได้ดีโดยเด็ดสดมาตำนำมา
ทาบริเวณที่มีโรคผิวหนังจะทำให้หายได้ ที่แน่ๆเอามา
แก้มล็ดปลา แก้มล็ดหมูหรือแฉกกับน้ำพริกก็ได้สมุนไพร
รักษาท้องอืด ขับกลืนคาวได้ดีเนื้อหมูเขา

ภาพ คาวตอง

...นิคม พรหมมาเทพย์...



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2557/ 00057

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	5 พ.ย. 2556	44	1573	5

เสียดา

เด็ก ๆ	๔๔๔๔	เด็ก ๆ เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง อาการสั้น ๆ หรือดินกระด้าง ๆ
แดง	๔๔๔๔	แดง เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง สีที่ มีลักษณะดั่งสีเลือดหรือสีชาด
แดง	๔๔๔๔	แดง เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง ผอม
แดด	๔๔๔๔	แดด เป็นคำนาม หมายถึง แดด ได้แก่ แสงจ้าที่ได้จากดวงอาทิตย์
แดดขึ้น	๔๔๔๔	แดดขึ้น เป็นคำนาม หมายถึง แดดหลังฝน
แดดดำ	๔๔๔๔	แดดดำ เป็นคำนาม หมายถึง แดด ที่ไม่ค่อยจ้า(แดดที่ถูกเมฆบางบดบัง)
แดดบด	๔๔๔๔	แดดบด เป็นคำนาม หมายถึง แดดขณะมีก้อนเมฆบดบังแสง
แดดร้อนแดดวอน	๔๔๔๔	แดดร้อนแดดวอน อ่านว่า “แดด ฮ้อนแดดวอน” เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง แดดจัด มีความร้อนสูง.

สนั่น ธรรมธิ
 สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่