



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	23 ส.ย. 2552	39	14144	3



ผักข้าว

พระบัญชาการนำพืชมาทำอาหารและสมุนไพร

ไม้เถาเลื้อยที่มีประโยชน์ต่อผู้คนล้านนา หรือมณฑลพายัพที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ที่พวกเรารู้จักและได้เคยรับประทานกันมาแล้ว ไม่ว่า ผักแคบหรือผักตำลึง ผักปิ้ง หรือผักปิ้ง หรือแม้แต่ผักข้าวหรือผักข้าวที่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามทุ่งนา ป่าเขา ผู้คนที่รู้จักผักข้าวจึงเด็ดเอายอดมาทำอาหารและหมั่น(สอย) เอาลูกมาแกงหรือหากเป็นลูกที่สุกจะนำมาทำยาสมุนไพร

เป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ลูกผักข้าวหลายๆลูกถูกปล่อยให้สุกจนเน่าเสีย บางลูกสุกและแห้งคาเถาเพราะผู้คนส่วนมากยังทราบเพียงแต่ว่า ผักข้าวจะใช้ได้แค่เรียงยอดเอามาแกงเท่านั้น

ที่จริงหน่วยหรือลูกผักข้าวดิบๆก็สามารถนำเอามาแกงคล้ายแกงผักหมั่น(ผักเขียว) อร่อยไม่เบา ไม่แพ้ผักทั่วไป โดยเฉพาะลูกผักข้าวที่สุกสวยงามมีสารสมุนไพรที่ต่อต้านมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับ โดยมีข้อมูลงานวิจัยของประเทศญี่ปุ่น ตามรายงานที่มีไว้ในเว็บไซต์เกี่ยวกับผลผักข้าวที่สุก

หากเราไปประเทศลาวเวียดนาม ผู้เขียนแปลกใจว่ามีคนขายข้าวบางแห่ง ขายข้าวสุกที่มีสีเหลืองสวยงามที่แท้ ชาวเวียดนามได้นำลูกผักสุกเตี้ยะ(ฉ่ำ) มาชุบเอาแต่น้ำมันพร้อมเมล็ด หุงบนกับข้าว จึงทำให้ข้าวของพวกเขา





ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	23 ส.ย. 2552	39	144	3

สีเหลืองสวยงาม และมีประสิทธิภาพเป็นข้าว
สมุนไพรปรับสภาพร่างกายให้สดชื่น รับ
ประทานแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

ขณะนี้เริ่มหน้าฝน บรรดาเมล็ดผัก
ข้าวกำลังพากันแตกยอด ไปทั่วทุ่งนา ป่าเขา
หรือตามพื้นที่สวนทั่วไปหากสนใจที่จะปลูกผัก
ข้าวไว้ในสวนเพื่อเก็บยอด หรือจะเอาลูกผัก
ข้าวมาทำสมุนไพรก็น่าจะเป็นโอกาสอันดีโดย
การขุดเอาต้นกล้าเล็กๆ หรือบางทีอาจโชคดี
ไปพบลูกผักข้าวที่สุกอยู่ก่อนแล้ว ก็ همین
(สอย)เอาลูกสุกมาผ่าเอาเมล็ดในมาเพาะ
ก็จะได้กล้าผักข้าวปลูกไว้ในสวน

ต้นผักข้าวเป็นไม้เลื้อย หากพุดกัน
ตามประสามสมุนไพร เรียกกันว่า พืชชนิด
เครือ คือมีมือเกาะเกี่ยวได้ไปตามกิ่งไม้ ก้าน
ต้นไม้หรือยอดต้นไม้ได้ดี.....

แหล่งข้อมูล ลูกผักข้าว แหล่งเรียน
รู้พะญาล้านนา สวนชาปึงหินไฟ 82 ม.6
ต.ดอนแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่ ถนนหน้า
ศาลากลางเชียงใหม่ เหนือหัวสะพานข้ามแม่
ปิง ด้านตะวันตกราว 300 เมตร.

● ...นิคม พรหมมาเทพย์...