



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2558/ 00074

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	- 9 ต.ค. 2557	45	16077	3



ยอดสั้มป่อยคนล้านนา พระญานำมาทำสมุนไพรรักษาอาหาร

สั้มป่อยเป็นพืชไม้เถาเลื้อยได้ตามไปกับ
ต้นไม้ที่อยู่ใกล้ มีฝักรูปลักษณะแบนๆมีเมล็ดในฝัก
อยู่ แต่ที่สำคัญยอดอ่อนของมันมีผู้คนนำมา
ทำสมุนไพรรักษาท้องอืดท้องเฟ้อ หรือทำเป็นยา
ระบายอ่อนๆได้ดี

มีผู้คนเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ไม่
ถ่ายเป็นเวลาหลายวัน มาปรึกษาว่าเอาอะไร
มากินดี???เพื่อจะให้ท้องไส้ได้ระบายดินของเก่า
ออกไปจากลำไส้ ร่างกายที่กำลังแก่ลงๆทุกเวลา
นาที่

จึงบอกให้เขาไปเอายอดสั้มป่อยมาแกง
ใส่ปลา แกงใส่อะไรก็ได้ที่ตนเองชอบ แต่ที่แน่ๆ
ให้เอายอดสั้มป่อยมาชอย(หั่น)เป็นฝอย ผึ่งลมให้



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	-9 ต.ค. 2557	45	16077	3

แห้งหมาดๆแล้วนำไปต้มหรือใส่น้ำร้อนคล้ายชา
น่าน้ำมาดื่ม เวลาท้องว่างก็จะทำให้ระบายได้มาก

ยอดส้มป่อยที่จริงมันเป็นผักพื้นบ้าน ที่
ผู้คนล้านนารู้จักกันดี หากนำมาแกงส้มอาหารที่ควา
ก็จะได้รับรสชาติสดๆแม้จะกินแกงส้มลาบก็ยังไหว รส
ออกส้มหรือเปรี้ยวนิดๆ ยิ่งหน้าฝนตกมาก จะทำ
ให้ต้นส้มป่อยแทงยอดแตกกิ่งก้านสาขา เลาะเลื้อย
ไปตามต้นไม้ บางทีไต่ไปตามรั้วบ้าน เร็วมากบางครั้ง
หากปล่อยเพียงไม่กี่วัน ยอดส้มป่อยแทงเลย



บนหลังคาบ้านไปก็มี

ยอดส้มป่อย ชาวบ้านบางท้องถิ่นนำไป
รวมกับผักพื้นบ้านปรุงแบบยำผักสด ก็อร่อยไม่เบา
เหมือนกัน แกงใส่ปลาาก็เพิ่มรสชาติรับประทาน
ยอดส้มป่อยกับเนื้อปลาก็ช่วยเติมเครื่องย่อย
อาหารให้มีการขับถ่ายไปด้วยในตัว

ฝักอ่อนส้มป่อย หากนำมาต้มกรองเอา
แต่น้ำมาดื่ม ก็เป็นยาระบายไซ้ย่อย เผลอออาจ
ระบายไม่หยุดสำหรับคนบางคนที่มีธาตุอ่อน แค
กระแอมไอ...เสียงอาจดังทั้งบนและล่าง แถมอาจ
มีของแถมแถมออกมาจากรูทวารอย่างที่ชาวบ้าน
เรียกกันว่า "ตัดเปี๊ยะ" คือผายลมพร้อมมีของเสีย
เหลวและแถมแถมมาด้วยนั่นเองเจ้า...

ภาพ ยอดส้มป่อย แหล่งเรียนรู้พะญา
ล้านนา ม.6 ต.ดอนแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่.

...นิคม พรหมมาเทพย์...