

## “พืชข้างรั้ว - สวนครัวน้อย ตอน...ผักเก็งเค็ง”

ผู้เขียน : ปาณิสรา กงสมจิตต์

นักเอกสารสนเทศ : ห้องสมุดคณะผลิตกรรมการเกษตร

สวนครัวน้อยของผู้เขียน ปลุกพืชผักสมุนไพรอยู่ชนิดหนึ่งที่คนพื้นบ้านทางภาคเหนือเรียกกันว่า “ผักเก็งเค็ง” หรือ “ส้มเก็งเค็ง” ซึ่งบางคนก็เรียก “ส้มปู้” หรือ “ส้มตะเลงเครง” ส่วนคนทางภาคกลางจะรู้จักกันในชื่อว่า “กระเจี๊ยบแดง” หรือ “กระเจี๊ยบเปรี้ยว”



ต้นผักเก็งเค็งหรือต้นส้มเก็งเค็ง ที่ผู้เขียนปลูกไว้ จะมีอยู่ 2 ต้น สามารถตัดเล็มยอดไปรับประทานได้เกือบทุกวัน โดยตัดเล็มยอดสลับกันไปต้นละวัน ผู้เขียนสังเกตเห็นว่ายิ่งตัดยอดก็ยิ่งแตกออกมาเรื่อยๆ จนเป็นเป็นพุ่มที่ใหญ่โตขึ้นมาดังภาพ

สำหรับต้นผักเก็งเค็ง(ต้นกระเจี๊ยบแดง) เป็นไม้พุ่มล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นจะสูงอยู่ประมาณ 1 – 2 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านจะมีสีแดงอมม่วง เป็นใบเดี่ยว ใบจะมีหลายลักษณะ มัก

แยกเป็นแฉก รูปหอกปลายแหลมดอกมีสีเหลืองอ่อนหรือชมพูอ่อน โดยกลีบดอกจะเป็นสีแดง ผลรูปไข่ป้อม มีจอยสั้นๆ และมีขนหยาบสีอ่อนปกคลุมอยู่



“ ยิ่งเล็มตัด – ยอดก็ยิ่งแตก เก็บได้บ่อยๆ วันเว้นวัน ”

ผู้เขียนชอบเก็บใบและยอดอ่อนของผักกึ่งเค็งมาเป็นเครื่องเคียง เป็นผักสดทานแกล้มกับน้ำพริกต่างๆ เพราะมีรสเปรี้ยวฉ่ำๆ บางทีก็นำไปผสมยำกับผักชนิดต่างๆ หรือจะใส่ลงไปนึ่งในหม้อแกง ก็จะช่วยให้น้ำแกงมีรสเปรี้ยวกลมกล่อมขึ้น ซึ่งนอกจากจะช่วยทำให้รสชาติของอาหารมีสีฉ่ำแล้ว ผักกึ่งเค็งก็ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ซึ่งในตำราไทยก็บอกไว้ด้วยว่า ใบและยอดอ่อนของผักกึ่งเค็ง (กระเจียบแดง) ที่มีรสเปรี้ยวไม่มากไม่น้อยเกินไป จะมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ด้านทานเชื้อโรคต่างๆ ได้ดี ช่วยละลายเสมหะ แก้อาการไอ เจ็บคอ เป็นเมือกในลำไส้ ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดี รวมทั้งช่วยย่อยอาหาร หล่อลื่นลำไส้ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบายและบำรุงธาตุ ต้มชะล้างแผล ตำพอกฝี ช่วยแก้พยาธิตัวจิ๊ดและรักษาอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี



“ ผักแก้งแก้ง(กระเจี๊ยบแดง) เป็นไม้พุ่ม - ใบเดี่ยว ใบจะมีหลายลักษณะ ”



เมื่อเห็นสรรพคุณที่เป็นประโยชน์แบบนี้แล้ว คุณผู้อ่านก็อย่าลืมหาต้น “ผักแก้งแก้ง” หรือ “กระเจี๊ยบแดง” มาปลูกที่บ้านกันคนละต้นสองต้นไว้เพื่อรับประทานและเพื่อผลดีต่อสุขภาพของตัวเองกันด้วยนะคะ