



ผักขี้เหล็ก

Culantro, Long coriander, Sawtooth coriander



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์



เป็นไม้ล้มลุก จัดอยู่ในวงศ์ผักชี โดย
มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้และ
ประเทศเม็กซิโก ต้นสั้น



ใบสีเขียวรูปหอกปลายแหลมยาว
รี ขอบขนานหยักเป็นฟันเลื่อย
ฐานใบเรียวแหลม ใบยาว 10-
40 เซนติเมตร กว้าง 1-2
เซนติเมตร มีก้านใบซ้อนทับกัน
ช่อบอกเป็นกระจุก



ออกดอกช่อก้านยาว 20-40
เซนติเมตร ดอกสีเขียว มี 5
กลีบ ออกเป็นช่อคล้ายกำรุ่ม มี
ฐานรองดอก คล้ายดาวเป็น
แฉกๆ แหลมคม แข็งเป็นหนาม
ติดเมล็ดเล็กๆ สีน้ำตาลดำ



เป็นผักที่ชอบขึ้นในดินที่มีความชื้น
หน้าดินเรียบ หรือแน่นเล็กน้อย
ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด และการ
ถอนแยกกอ



ประโยชน์/ การนำไปใช้

ผักชีฝรั่งนั้น นิยมนำมาเป็นอาหาร เป็นผักสด แกลั้มลาบ ก้อย ยำ ส้มตำมะละกอ ฯลฯ กลิ่นหอมของผักชีฝรั่ง เป็นน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณค่ามากมาย ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เป็นผักที่มีรสชาติเผ็ด แต่เย็น และหอม อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก เป็นต้น

มีการออกซาลิกสูงมาก เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ในไตและกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งอาการที่พบตามมาก็ได้แก่ อาการปวดท้อง ปวดเอว ปัสสาวะติดขัด เป็นต้น ดังนั้นไม่ควรบริโภคผักชีฝรั่งในปริมาณมากเกินไปหรือรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน หญิงตั้งครรภ์ไม่แนะนำให้รับประทาน

สรรพคุณ

แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้อาหารเป็นพิษ รักษาแผลซ้ำบวม แผลเรื้อรัง แก้ปวดศีรษะ แก้ไข้ ป้องกันหวัด เป็นยาขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ เป็นยาระบาย ขับลม บำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคเบาหวาน บำรุงผิวพรรณ น้ำมันหอมระเหยใช้เป็นส่วนประกอบของตัวยาลายชนิด