



វិល់បេតាល

Wild betal leafbush

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- เป็นพืชล้มลุก ชอบขึ้นตามที่ลุ่มต่ำ หรือที่ชื้นแฉะ ข้างลำธารในป่าดิบแล้ง ชอบแดดแบบรำไร ปัจจุบัน มีการนำมาปลูกตามบริเวณรอบบ้าน พบได้ในทุกจังหวัดของประเทศไทย ลำต้นทอดคลานไปตามพื้นดินสูง 30-80 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียว มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ มีรากงอกออกตามข้อ
- **ใบ** เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แผ่นใบบาง ผิวใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน รูปหัวใจ ปลายใบแหลม โคนใบเว้า
- **ดอก** ออกเป็นช่อที่ซอกใบรูปทรงกระบอก ดอกเล็กสีขาวอัดแน่นอยู่บนแกนช่อดอก ดอกแยกเพศ
- **ผล** เป็นผลสด กลม อัดแน่นอยู่บนแกน



สรรพคุณ

ใบชะพลูช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ได้ มีเบต้า-แคโรทีน ในปริมาณมากช่วยบำรุงสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน แก้โรคตาฟาง เป็นต้น ช่วยยับยั้ง และชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน และช่วยป้องกัน การเกิดโรคกระดูกพรุน และช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากมีเส้นใยในปริมาณมาก ใบ ราก ต้น – ช่วยในการขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ ราก – ช่วยบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ ช่วยในการขับเสมหะทางอุจจาระ ช่วยแก้อาการบิด ราก ทั้งต้น – ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ทั้งต้น ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ใช้ชะพลูสดทั้งต้น ประมาณ 7 ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วม แล้วต้มให้เดือด สักพัก แล้วนำมาดื่มเป็นชา



ประโยชน์/ การนำไปใช้

ใบชะพลู สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น แกงคั่วไก่ใบชะพลู แกงคั่วหอยขมใบชะพลู ยำปลาทุใบชะพลู เป็นต้น ใบอ่อน นิยมนำมากินกับเมี่ยงคำ ซึ่งเป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง ที่มีคุณค่าทางสมุนไพรสูง ควรรับประทานแต่พอดี เพราะใบชะพลู มีแคลเซียมออกซาเลตสูง ทำให้เป็นนิ่วได้ และควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อให้ขับออกมาเป็นปัสสาวะได้