

ผักชีโรยหน้า มีดีกว่าที่คิด

ณัฐรดา บุรุษเลียม*
Natrada Burusliam*



เมื่อเอ่ยถึงผักชี (coriander) หรือ ไชนิสพาสส์เลย์ (Chinese parsley) เราก็มักนึกถึง “ผักชีโรยหน้า” อาหารฟังดูเหมือนเป็นเพียงผักแต่งหน้าอาหารเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วด้วยความที่ผักชีเป็นพืชที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ทำให้ร่างกายของเราผลิตน้ำดีออกมาได้มากขึ้นและยังช่วยให้เรารู้สึกอยากรับประทานอาหารได้มากขึ้นด้วย จึงนิยมนำมาใช้ในอาหาร เราจึงคุ้นชินกับการจัดแต่งจานอาหารให้สวยงามด้วยผักชี นั่นจึงเป็นที่มาของคำว่า “ผักชีโรยหน้า” นั่นเอง ทำให้ผักชีถูกนำมาใช้กับความหมายในเชิงลบที่ทำอะไรเพียงแต่ดูดีแค่ภายนอก หรือการทำควมดีอย่างผิวเผิน แต่ในความเป็นจริงแล้วผักชีถูกนำมาใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหารได้ทุกส่วน และเอามากินสดๆ ก็ได้ เพราะในผักชีนั้นมีวิตามินซีสูงถึง 70-90 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ดังนั้น หากเรากินผักชีสดๆ ขอรับรองว่าได้ประโยชน์และดีแน่นอน

ผักชี เป็นพืชสมุนไพรที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Coriandrum sativum* L. ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักชีไทย มีชื่อพื้นบ้านเรียกหลายชนิดแตกต่างกันไปตามพื้นที่ปลูก เช่น ภาค

เหนือเรียก หอมบ้อม ผักบ้อม ภาคอีสานเรียก หอมบ้อม ผักหอมน้อย ผักหอม ผักชีหอม ส่วนภาคกลาง และภาคใต้ เรียก ผักชี นอกจากนี้ยังมีผักชีลาว (*Anethum graveolens* L.) ผักชีฝรั่ง (*Eryngium foetidum* L.) และ ผักชีล้อม (*Foeniculum*) ซึ่งเป็นคนละชนิดกันด้วย

ผักชีเป็นพืชล้มลุกในวงศ์ Apiaceae หรือ Umbelliferae มีถิ่นกำเนิดในทวีปยุโรปตอนใต้ แอฟริกาเหนือไปจนถึงเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบมากในแถบเมดิเตอร์เรเนียน เป็นพืชที่มีความทนต่อสภาพอากาศ แพร่พันธุ์ได้เร็ว และที่น่าสนใจคือ ผักชีสามารถเจริญเติบโตได้ดีที่สุดในช่วงที่อากาศหนาว สำหรับประเทศไทยมีแหล่งปลูกใหญ่ๆ อยู่ทางภาคกลางคือ ราชบุรี กรุงเทพฯ และนครปฐม และพันธุ์ที่ปลูกกันแพร่หลายในประเทศไทยมี 2 ชนิดคือ 1. พันธุ์พื้นเมือง มีลักษณะใบบาง ตันเล็ก เมล็ดเล็ก ออกดอกเร็ว อายุสั้น มีกลิ่นหอมมากจนฉุน 2. พันธุ์แอฟริกา มีลักษณะใบใหญ่หนา ตันใหญ่ กลิ่นหอมเล็กน้อย อายุยาวนานกว่าพันธุ์พื้นเมือง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ใบของผักชีมีลักษณะคล้ายทรงกลม แต่มีรอยขอบหยักอยู่โดยรอบทำให้ดูเหมือนพัด มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ส่วนใบอ่อนจะมีลักษณะคล้ายกับขนนก มีรสชาติเหมือนพืชตระกูลมะนาว (Citrus) ลำต้นผักชีมีลักษณะโดดเด่น คือ เป็นก้านเล็กๆ ยาวๆ และค่อนข้างอ่อน เหมาะแก่การนำมารับประทาน ดอกของผักชีมีลักษณะเป็นช่อมีซี่ร่ม ดอกของผักชีนั้นมีทั้งแบบสีขาว และสีม่วงแดงอ่อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการของผักชี ใบสด ประกอบด้วย โปรตีน เส้นใย ฟอสฟอรัส บีตา-แคโรทีน วิตามิน K, A, C และแมงกานีส

ในงานวิจัยพบว่ามีสารสำคัญที่ชื่อคอร์เรียนดรอ (coriandrol)

* แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลชลบุรี

* Thai Traditional Medicine, Chonburi Hospital

มีสารแทนนิน และแคลเซียมออกซาเลต และสารเอสโตรเจน (plant estrogen) ในผล หรือ ลูกผักชี มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยสารลินาโลอล (linalool) พบมากร้อยละ 55–74 เป็นสารจำพวกเทอร์พีนแอลกอฮอล์ ทำให้มีกลิ่นหอมคล้ายมะนาวและมีฤทธิ์ในการขับลม แก้อืดท้องอืด ท้องเฟ้อ และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ลดไข้บางชนิด และน้ำมันไม่ระเหย 13% มีสารประกอบฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และมีสารประกอบอัลดีไฮด์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับยีนสองชนิดคือ ยีนที่เกี่ยวข้องกับกลิ่นและยีนที่เชื่อมกลิ่นกับรสชาติ ทำให้บางคนมีความไวต่อกลิ่นของผักชี รู้สึกกลิ่นแรงและไม่ชอบ เนื่องจากมียีน OR6CA2

สรรพคุณเครื่องยาสมุนไพรของผักชี

ลูกหรือผล รสขมฝาดหอมร้อน สรรพคุณ ขับลมในลำไส้ แก้อืดท้องอืด แก้อ่อนเพลียน้ำหนัก บำรุงธาตุ แก้อ่อนเพลียน้ำหนัก แก้อ่อนเพลียน้ำหนัก แก้อ่อนเพลียน้ำหนัก

ราก รสหอมเย็น สรรพคุณ กระทุ้งพิษไข้หัว เหือดหัด สุกใส ตำแดง แก้อ่อนเพลียน้ำหนัก

ทั้งต้น รส เผ็ดสุขุม สรรพคุณ ขับเหงื่อ ขับพิษเหือดหัด สุกใส ตำแดง พอกทาแก้อ่อนเพลียน้ำหนัก

ในทางการแพทย์แผนไทย ผลผักชีเป็นสมุนไพรที่นำมาประกอบอยู่ในตำรับยาไทยหลายขนาน เช่นในกลุ่มยาหอม กลุ่มอาการระบบทางเดินอาหาร และนอกจากนี้มีการนำลูกผักชีมาต้มเป็นน้ำกระสายยาด้วย มีสรรพคุณแก้คลื่นเหียน อาเจียนเสริมฤทธิ์การรักษาในตำรับยาหอมอินทจักร์และยาหอมนวโกฐ ส่วนรากผักชีต้มเป็นน้ำกระสายยามีสรรพคุณ กระทุ้งพิษไข้ เสริมฤทธิ์การรักษาในตำรับยาเขียวหอม ซึ่งน้ำกระสายยา คือ “เครื่องแทรกยาทั้งหลาย” เป็นน้ำหรือของเหลวที่ใช้สำหรับละลายยา หรือรับประทานพร้อมกับยา สิ่งนำมาทำน้ำกระสายยาจะเป็นสมุนไพรที่ใช้เป็นยาอยู่แล้ว โดยมุ่งให้ประโยชน์เพื่อช่วยรับประทานอย่างง่าย ช่วยแต่งให้ มีรส สด กลิ่นที่รับประทาน ช่วยให้ยาที่มีฤทธิ์ตรงโรค นำฤทธิ์ยาให้แล่นเร็ว ทันท้ออาการโรค อีกทั้งยังเพิ่มสรรพคุณยา ให้มีฤทธิ์แรงขึ้น หรือครอบคลุมไปถึงอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น ต่อเนื่องหรือแทรกอาการของโรค เพื่อเสริมหรือคุมจากอาการหลัก เรียกว่า “การยักกระสาย” ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ของการรักษาทางการแพทย์แผนไทย

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า ใบและลำต้นของผักชี มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูง มีสรรพคุณต่อต้านอาการชัก ป้องกันเซลล์สมองจากการถูกทำลาย ต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย

เชื้อรา ช่วยย่อยในระบบทางเดินอาหาร จึงไม่แปลกใจเลยที่ผักชีกลายเป็นผักยอดฮิตของคนญี่ปุ่นจนมีกระแสการบริโภคผักชี หรือ “ผักชีฟิวเจอร์” ในประเทศญี่ปุ่นและถูกโหวตให้เป็น “อาหารแห่งปีของคนญี่ปุ่น 2016” (Dish of The Year 2016) โดยโพลของนิตยสารด้านอาหารญี่ปุ่นชื่อดัง “GuruNavi”

นอกจากนี้จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า ลูกหรือผลผักชี ยังมีฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิตได้ ส่งเสริมประสิทธิภาพของยาลดความดันให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วย

ข้อควรระวัง สำหรับผู้ที่มีประวัติแพ้พืชวงศ์ Apiaceae หรือ Umbelliferae เช่น คื่นช่าย ยี่ห่วย เทียนข้าวเปลือก กระเทียม และหอมใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชีจะดีที่สุด เนื่องจากผักชีจะก่อให้เกิดอาการแพ้ เช่น อาจทำให้เกิดผื่นคัน ทำให้ผิวไวต่อแสงแดด เพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งผิวหนัง ทำให้เยื่อจมูกและตาอักเสบ อาจทำให้เกิดหลอดลมเกร็งตัว ส่วนในผู้ที่เป็โรคไต ไม่ควรทานผักชีในปริมาณที่มากเกินไป เพราะผักชีจะมีโพแทสเซียมสูง ซึ่งหากทานมาก อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ขณะเดียวกัน จากข้อมูลที่มีการแชร์ว่า หากดื่มน้ำผักชีต้มหรือปั่นเป็นประจำทุกวัน จะสามารถช่วยล้างไตให้สะอาดได้นั้น ไม่เป็นความจริงเลย ผู้ป่วยโรคไตยิ่งควรเลี่ยงเด็ดขาด สำหรับในคนทั่วไป การทานผักชีในปริมาณมากอาจทำให้รู้สึกคลื่นไส้แรงขึ้น ทำให้เกิดอาการตาข่าย และหลงลืมง่าย ดังนั้น ทานแต่เพียงพอดีจะดีกว่า ในขณะที่หากใครแพ้ผักชี ก็ควรหลีกเลี่ยงการทานจะดีที่สุด

ผักชีช่วยเพิ่มกลิ่นหอมชวนทานและเพิ่มรสชาติในอาหาร มีสารอาหารที่ดีต่อร่างกายหลายด้าน และยังอัดแน่นไปด้วยสรรพคุณที่เป็นยา เพราะเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ โดยมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ใช้เป็นยาได้ทั้งต้น ช่วยบำรุงร่างกายได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว ผักชีหาทานง่าย แต่อย่างไรก็ตาม การรับประทานมากเกินไปก็อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายของเราได้ อาจก่อการแพ้ทั้งผื่นแพ้ ทำให้ผิวหนังไวต่อแสง เยื่อจมูกและตาอักเสบ ดังนั้นควรรับประทานผักชีในปริมาณที่พอเหมาะ ตามภูมิปัญญาที่ได้ใช้กันต่อเนื่องมาอย่างยาวนานและมีความปลอดภัย นอกจากนี้ควรใช้ผักชีให้ถูกชนิด เพื่อความปลอดภัยในการใช้