

บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Centella asiatica* Urban
วงศ์ : UMBELLIFRAE (APIACEAE)
ชื่อสามัญ : Asiatic Pennywort/Tiger Herbal
ชื่ออื่น/ชื่อสามัญ : ผักแว่น (ใต้) ผักหนอก จำปาเครือ กะบังนอก (ลำปาง)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี มักขึ้นในที่ชื้นแฉะ ลำต้นเลื้อยยาวไปตามพื้นดิน แตกรากฝอยตามข้อ แผ่ไปจะงอกใบจากข้อ ชูขึ้น 3 – 5 ใบ
ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไต เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 – 5 ซม. ขอบใบหยัก ก้านใบยาว
ดอก ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบ ขนาดเล็ก 2 – 3 ดอก กลีบดอกสีม่วง
ผล เป็นผลแห้ง แตกได้

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ลำต้นและใบสด

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้

โรคปากเปื่อย ปากเหม็น แก้วร้อนใน กระจายน้ำ

ใช้บัวบกสด 1 กำมือ (10 – 20 กรัม) ตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำเติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย ดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 1 – 2 วัน

แก้อาการเจ็บคอ

ใช้บัวบกสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียดแล้วคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำส้มสายชู 1 – 3 ช้อน จิบบ่อยๆ

แก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว

รับประทานแบบสดๆ หรือคั้นน้ำรับประทานไม่จำกัดปริมาณ ควรรับประทานติดต่อกัน 5 – 6 วัน

แก้อาการช้ำใน ลดความดันโลหิต

ใช้บัวบกสด 2 กำมือ คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย รับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 5 – 7 วัน

รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ทาบริเวณแผลบ่อยๆ ใช้กากพอก

สารเคมีและสารอาหารที่สำคัญ :

จำพวกไตรเทอร์ปิน และไตรเทอร์ปินกลัยโคไซด์ ได้แก่ กรดเอเชียอาติก (asiatic acid) กรดมาดีคาสซิก (madecassic acid) เอเชียอาติโคไซด์ (asiaticoside) ออกซิเอเชียอาติโคไซด์ (oxyasiaticoside) มาดีคาสซอล (madecassol) ซึ่งสารเหล่านี้มีฤทธิ์ช่วยเร่งการสร้างเนื้อเยื่อและสมานแผล นอกจากนี้ยังพบน้ำตาลหลายชนิด เช่น เรซิน วิตามินซี สารแทนนินสารที่มีรสขม ชื่อ Vellarine อัลคาลอยด์ชื่อไฮโดรคอตไลน (hydrocotylene) และน้ำมันหอมระเหยชื่อ B-Caryophyllene



คุณค่าทางอาหาร

ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม		
พลังงาน	44	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.8	กรัม
ไขมัน	0.9	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.1	กรัม
แคลเซียม	146	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	30	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.9	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.24	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.09	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.8	มิลลิกรัม
วิตามินซี	4	มิลลิกรัม
เบต้า - แคโรทีน	238.23	RE
ใยอาหาร	-	กรัม

* RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินอล
- ไม่มีการวิเคราะห์

อ้างอิงข้อมูลจาก หนังสือผักพื้นบ้านต้านโรค เล่ม 1 จัดทำโดยกลุ่มสารนิเทศฯ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

