



สวนพฤกษศาสตร์ 5-योग



ผักหวานป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Champereia manillana</i> (Blume) Merr.
ชื่อวงศ์	OPILIACEAE
ชื่ออื่น ๆ	ผักป่า (ภาคใต้), ผักพุม, ไอ้โตเต้ (ภาคใต้)
ชื่อสามัญ	-
ลักษณะทั่วไป	ไม้ยืนต้นขนาดเล็กสูงถึง 5 เมตร เปลือกสีเทาเรียบเนื้อไม้สีขาวใบรูปหอก รูปรีถึงรูปไข่ ปลายใบแหลมใบสอถึงสอเรียบเส้นใบ 5-6 คู่ ดอกตัวผู้กลีบรวมสีเขียวเหลือง อับเรณูสีขาว ดอกตัวเมียกลีบรวมสีเขียวก้านดอกสั้นยอดเกสรตัวเมียไม่มีก้าน ผลเมล็ดเดี่ยวแข็ง(drupe) รูปรีหรือรูปไข่ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีแดง
นิเวศวิทยา	พบขึ้นตามป่าชายหาด ป่าดงดิบ
ประโยชน์	ดอก ยอดอ่อนแกงใส่ปลาอย่าง ใช้ยอดอ่อน ใบอ่อนและผลอ่อนของผักหวานป่ามากิน เป็นผัก โดยอาจนำมาลวกให้สุกเป็นผักจิ้มหรือเครื่องเคียง นำไปผัดน้ำมันหรือ ประกอบกับแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงเลียง แกงส้ม แกงคั่ว ฯลฯ เป็นต้น ด้านสมุนไพร ช่วยเผาผลาญกรดอะมิโนจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน