



สวนพฤกษศาสตร์ ราชภัฏสุรินทร์



ผักกูดขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์

Diplazium esculentum (Retz.) Sw.

Synonym

Athyrium esculentum (Retz.) Copel.

ชื่อวงศ์

ATHYRIACEAE

ชื่ออื่น ๆ

ผักกูด (ทั่วไป), หัสดำ (นครราชสีมา, สุราษฎร์ธานี), กูดน้ำ (แม่ฮ่องสอน), ไก่กิวู ปูแปดเต้า (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), แลโพโต้ แหละโพะโต๊ะ (กะเหรี่ยงเชียงใหม่), แทรอแป๊ะ (กะเหรี่ยงแดง), หย่ายจิวัด (เมียน), เหล้าข้าว (ม้ง), ปะฉ้อน (ลัวะ), รานซูล (ขมุ), กูดคี (ภาคเหนือ), ผักกูด (ภาคกลาง), กูดกิน

ชื่อสามัญ

Paco fern, Pako, fern Vegetable

ลักษณะทั่วไป

เป็นขนาดใหญ่ที่มีเหง้าตั้งตรง และมีความสูงมากกว่า 1 เมตรขึ้นไป เหง้าปกคลุมไปด้วยใบเกล็ด เกล็ดมีขนาดกว้างประมาณ 1 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เกล็ดมีสีน้ำตาลเข้มถึงสีดำ ขอบใบเกล็ดหยักเป็นซี่ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น มีความยาวได้มากกว่า 1 เมตรและกว้างได้ถึง 50 เซนติเมตร ใบมีสีเขียวอ่อน แม้แก่จะมีสีเขียวเข้ม มีใบย่อย 1-2 คู่ล่างจะเล็กกว่าใบย่อยที่อยู่ช่วงกลาง ซึ่งมีขนาดใหญ่ได้ถึง 25 เซนติเมตร ช่วงขนาดสอบเล็กลงเป็นปลายแหลม



ชวนพกขาศาสตร์ระยอง

	<p>ส่วนใบย่อยชั้นกลางจะมีใบที่มีขนาดใหญ่กว่า มีก้านสั้นหรือกึ่งไม่มีก้าน โคนใบมีลักษณะเว้าเป็นรูปหัวใจหรือเป็นติ่งหู ปลายสอบแหลมมีขนาด 2.5 เซนติเมตร ขอบหยัก ลึกประมาณ 1 ใน 4 ของระยะถึงเส้นกลางใบ ปลายเป็นรูปมน ขอบเป็นฟันเลื่อย เนื้อใบมีลักษณะบางคล้ายกระดาษ มีเส้นใบแตกแขนงแบบขนนก มีปลายเส้นถึง 10 คู่ กลุ่มสเปิร์มจะอยู่ใกล้และยาวตลอดความยาวของเส้นใบส่วนปลาย ส่วนก้านใบยาวประมาณ 70 เซนติเมตร</p>
การกระจายพันธุ์	<p>มีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ในเขตร้อนทั่วไปของเอเชีย ไล่ตั้งแต่ภาคกลางของประเทศจีน ภาคใต้ของญี่ปุ่น ไปจนถึงหมู่เกาะแปซิฟิก ส่วนในประเทศไทยบ้านเราจะพบผักกูดได้ทั่วไปแทบทุกภูมิภาคในที่มีสภาพดินไม่แห้งแล้ง</p>
นิเวศวิทยา	<p>เฟิร์นชนิดนี้มักจะขึ้นหนาแน่นตามชายป่าที่มีแดดส่องถึง ในบริเวณที่ลุ่มชุ่มน้ำ ตามริมลำธาร บริเวณต้นน้ำ หนองบึง ชายคลอง ในที่ที่มีน้ำขังแฉะและมีอากาศเย็น รวมไปถึงในพื้นที่เปิดโล่ง หรือในที่ที่มีร่มเงาบ้าง และจะเจริญเติบโตได้ดีบริเวณที่ชื้นแฉะ มีความชื้นสูง เติบโตในช่วงฤดูฝน</p>
การขยายพันธุ์	<p>วิธีการใช้เหง้า ใช้สปอร์ หรือไหล</p>
ประโยชน์	<p>ยอดอ่อนของผักกูด สามารถนำมาประกอบอาหาร เช่น ผัดน้ำมันหอย หรือลวกกินเป็นผักเคียง</p>
สรรพคุณ	<p>ใบทานแล้วช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด ช่วยบำรุงโลหิต เนื่องจากผักกูดเป็นผักที่มีธาตุเหล็ก ช่วยแก้โรคโลหิตจาง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้ ผักกูดเป็นผักที่มีเส้นใยอาหารสูงมาก จึงช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยแก้พิษอักเสบ</p>