

ขี้เหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Senna siamea* (Lam.) H.S. Irwin & Barneby
วงศ์ : FABACEAE

ลำต้น :

ต้นสูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นมักคดงอ เปลือกมีสีเทาถึงน้ำตาลดำแตกเป็นร่องตื้น ๆ ตามยาว แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแคบ

ใบ :

เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับกัน ใบเป็นสีเขียวเข้ม มีใบย่อยรูปรี 5-12 คู่ ที่ปลายสุดเป็นใบเดี่ยว ปลายใบเว้าตื้น โคนใบมน ขอบและแผ่นใบเรียบ

ดอก :

จะออกดอกเป็นช่อแยกแขนงที่ปลายกิ่ง มีดอกสีเหลือง กลีบเลี้ยงกลมมี 3-4 กลีบ ปลายมน กลีบดอกมี 5 กลีบ ปลายมน โคนเรียว หลุดร่วงง่าย ก้านดอกจะยาว 1-1.5 เซนติเมตร และมีเกสรตัวผู้หลายเกสร และในบรรดาผักผลไม้ไทยทั้งหลาย ดอกขี้เหล็กก็จัดเป็นผักที่มีวิตามินซีสูงมากที่สุดเป็นอันดับ 1 โดยมีวิตามินซีมากถึง 484 มิลลิกรัมต่อดอกขี้เหล็ก 100 กรัม



ผล :

มีลักษณะเป็นฝักแบนกว้าง 1.4 เซนติเมตร ยาว 15-23 เซนติเมตร มีความหนา มีสีน้ำตาล มีเมล็ดหลายเมล็ด



สรรพคุณ :

- ใบช่วยในการถ่ายพรวรตึก ถ่ายพิษ ไข้ ถ่ายกระษัย ช่วยแก้อาการเหน็บชา แก้เนื้อ ขับปัสสาวะ พิษเสมหะ แก้ระดูขาว ตลอดจนช่วยบำรุงเลือด
- ดอกช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ หรือโรคประสาท แก้หืด แก้รังแค เป็น ยาระบาย
- ฝักช่วยแก้ไข้ ขับเสมหะ
- เปลือกฝักช่วยในการแก้กระษัย หรือแก้เส้นเอ็นตึง
- เปลือกต้นช่วยแก้ริดสีดวงทวาร
- กระพี้ช่วยถอนพิษไข้
- แก่นช่วยรักษาหนองใน กามโรค แก้เตโชธาตุพิการ
- รากช่วยรักษาแผลจากกามโรค แก้ไข้กลับไข้ซ้ำ
- ทั้งห้าช่วยดับพิษไข้ ถ่ายพิษกระษัย ถ่ายเส้น ถ่ายพิษจากเสมหะ และถ่ายพิษทั้งปวง

ประโยชน์ :

- ใบแก้ไข้ทำปุ๋ยหมัก
- ดอกรับประทานได้

ชื่ออื่น :

ขี้เหล็กแก่น ขี้เหล็กบ้าน ผักจี๊ลิ้ มะขี้แหละพะโด ยะหา ขี้เหล็กใหญ่ ขี้เหล็กหลวง ขี้เหล็กจิ๋ว

การรับประทานขี้เหล็กในลักษณะที่นำใบขี้เหล็กไปตากแห้งแล้วบดเป็นเม็ด อาจทำให้เกิดการเสื่อม และการตายของเซลล์ตับ หรืออาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ ทำให้เกิดโรคตับได้ ซึ่งการรับประทาน ขี้เหล็กอย่างปลอดภัย ต้องเลือกใบเพสลาดหรือตั้งแต่ยอดอ่อนถึงใบขนาดกลาง และนำไปต้มให้เดือด เทน้ำทิ้งสัก 2-3 น้ำ แล้วค่อยนำมาปรุงอาหารหรือนำไปทำเป็นยา ซึ่งวิธีการแบบพื้นบ้านนี้ จะช่วยฆ่าฤทธิ์และทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้ และยังช่วยลดความขมลงอีกด้วย

อ้างอิง :

- https://www.opsmoac.go.th/phatthalung-local_wisdom-files-401091791796
- <https://buildings.oop.cmu.ac.th/plant/index.php?op=plants&do=treedetail&treeid=360>
- http://www.qsbg.org/Database/Botanic_Book%20full%20option/search_detail.asp?botanic_id=1692

