ชะพลู



**ชื่อสามัญ** : Wildbetal leafbush

**ชื่อวิทยาศาสตร์** : Piper sarmentosum Roxb.

**วงศ์** : พริกไทย (PIPERACEAE)

**ชื่อท้องถิ่นอื่น** : ผักพลูนก พลูลิง ปูลิง ปูลิงนก ผักปูนา (ภาคเหนือ), ผักแค ผักอีเลิด ผักนางเลิด (ภาคอีสาน), ช้าพลู (ภาคกลาง), นมวา (ภาคใต้)

**ชะพลู**

มักมีการจำสับสนกับพลูทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบจะรสไม่จัดเท่ากับพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า สำหรับสรรพคุณของชะพลูที่สำคัญนั้นก็ได้แก่ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ เป็นต้น และประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

**ใบชะพลู**

หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อให้สารออกซาเลตเจือจางลง และถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือจะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ๆ เพื่อป้องกันโรคนิ่วก็ทำได้เหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดคุณควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

**ประโยชน์ของใบชะพลู**

* ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ (ใบ)
* ใบชะพลูมีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น (ใบ)
* ใบชะพลูมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน แก้โรคตาฟาง เป็นต้น (ใบ)
* ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง (ใบ)
* ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ชะพลูสดทั้งต้นประมาณ 7 ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วมแล้วต้มให้เดือดสักพัก แล้วนำมาดื่มเป็นชา (ทั้งต้น)
* ช่วยบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ (ราก)
* ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (ใบ)
* ช่วยทำให้เสมหะงวดและแห้ง (ดอก, ราก)
* ช่วยในการขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ (ใบ, ราก, ต้น)
* ช่วยในการขับเสมหะทางอุจจาระ (ราก)
* ช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากมีเส้นใยในปริมาณมาก (ใบ)
* ช่วยแก้อาการบิด ด้วยการใช้รากประมาณครึ่งกำมือ ใช้ผลประมาณ 3 หยิบมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ 1 ถ้วยแก้ว แล้วนำมาดื่มครั้งละ 1 ส่วน 4 ถ้วยแก้ว (ราก)
* ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ด้วยการใช้รากประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ 3 ใน 4 ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ 1 ส่วน 4 ถ้วยแก้ว (ราก, ทั้งต้น)
* ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้รากประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ 3 ใน 4 ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ 1 ส่วน 4 ถ้วยแก้ว (ดอก,ราก)
* รากชะพลูเป็นหนึ่งในส่วนผสมของตำรับสมุนไพรพิกัดยาตรีสาร ซึ่งช่วยบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต แก้คูถเสมหะ
* เมนูใบชะพลู ได้แก่ แกงคั่วไก่ใบชะพลู แกงคั่วหอยขมใบชะพลู หมูห่อใบชะพลู ไข่น้ำใบชะพลู ยำตะไคร้ใบชะพลู เมี่ยงปลาเผาใบชะพลู ผัดป่าใบชะพลู แกงอ่อมใบชะพลู ยำปลาทูใบชะพลู เป็นต้น