

ชื่อสมุนไพร สะพลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum*
Roxb.

ชื่อสามัญ Wildbetel leafbush

ชื่อท้องถิ่น ผักพลูนก พูลูลิง ปูลิง ปูลิง
นก ผักปุนา (ภาคเหนือ), ผักแค ผักอีเล็ด
ผักนางเล็ด (ภาคอีสาน), ซ้ำพลู (ภาค
กลาง), นมวา (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกหรือไม้พุ่มเตี้ย เป็นไม้
พันอาศัย หรือเลื้อยไปตาม

พื้นดิน ปลายยอดตั้งขึ้น ลำต้นสีเขียวกลม มีข้อเป็นปม สูง 30-80 เซนติเมตร มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ได้ ใบมี
กลิ่นหอมเฉพาะ ต้นและใบมีรสเผ็ดซ่าเล็กน้อย ชอบขึ้นตามที่ชื้นบริเวณโคนต้นไม้ใหญ่ หรือที่ร่มรำไร ออกดอก
และติดผลราวเดือนมีนาคมถึงกันยายน ใบรับประทานเป็นผัก มีเบตาแคโรทีนสูง หรือใช้ห่อรับประทานกับ
เมี่ยงคำ

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ กว้าง 5-10 เซนติเมตร ยาว 7-15 เซนติเมตร สีเขียวเข้ม ผิวใบเป็นมันลื่น
แผ่นใบบาง หลังใบและท้องใบเรียบ ใบรูปหัวใจ ตัวใบตามยอดรูปขอบขนาน โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม
ตอนล่างของลำต้น ขอบใบเรียบ ด้านหลังใบมีขนตามเส้นใบ มีเส้นแขนงใบ 7 เส้น ชัดเจน ใบช่วงล่างใหญ่กว่า
ใบยอดกิ่ง ก้านใบยาว 1-3 เซนติเมตร

ดอก เป็นช่อออกตามซอกใบและตามปลายยอด ดอกขนาดเล็กอัดเรียงกันเป็นช่อรูปทรงกระบอก ตั้ง
ตรง ปลายมน คล้ายดอกติปส์แต่สั้นกว่า ดอกย่อยแยกเพศ ช่อดอกตัวเมียยาว 6-8 มิลลิเมตร ช่อดอกตัวผู้ยาว
ก้านช่อดอกยาว 1-2.5 เซนติเมตร ดอกย่อยมีขนาดเล็กมากกลีบดอกสีขาว เส้นผ่านศูนย์กลาง 6 มิลลิเมตร
ผล ผลสดสีเขียวเป็นกลุ่มกลม ผิวมัน อัดกันแน่นอยู่บนแกน เมล็ดมีขนาดเล็ก

การนำไปใช้ประโยชน์

สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น แกงคั่วหอยขม น้ำพริกแกงใต้ เมี่ยงคำ เป็นต้น

สรรพคุณทางยา

1. ใบช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น
2. ใบมีเบตาแคโรทีนในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตา
บอดตอนกลางคืน แก้อาการตาฟาง
3. ใบช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง
4. ใบช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน
5. ทั้งต้นช่วยรักษาโรคเบาหวาน
6. ทั้งต้นช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง



เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563) ชะพลู. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ชะพลู/>

สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร. (2561). พรรณไม้งามรอบอาคารพิพิธภัณฑ์พืชสิรินธร : ชะพลู.

สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://www.doa.go.th/pvp/wp-content/uploads/2021/01/chapoo-010161.pdf>