

ชื่อสมุนไพร บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (L.)

Urb.

ชื่อสามัญ Gotu kola

ชื่อท้องถิ่น ผักหนอก (ภาคเหนือ),  
ผักแว่น (ภาคใต้)



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ล้มลุก อยู่ในจำพวกผัก  
ประเภทเลื้อยตามพื้นดินที่ชื้นแฉะ เรียกว่า  
ไหล มีรากงอกออกตามข้อของลำต้น

ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่รูปร่างกลม ฐานใบโค้งเว้าเข้าหากัน ขอบใบหยัก ก้านใบยาวสีเขียว  
ดอก ช่อออกที่ซอกใบ ดอกมีขนาดเล็กช่อหนึ่ง 4 – 5 ดอก กลีบดอกมี 5 กลีบ สีม่วงเข้มอมแดง  
สลับกัน

ผล เป็นผลแห้งแตก ลักษณะแบน มีเส้นผ่าศูนย์กลางยาวประมาณ 3-4 มม. เมล็ดสีดำ

### การนำไปใช้ประโยชน์

ใบบัวบก มีสารประกอบสำคัญหลายชนิด อย่างเช่น บราโมซัยด์ บรามิโนซัยด์ ไตรเตอเพนอยด์ ซึ่งมี  
ฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ สามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มได้ เช่น น้ำใบบัวบก และทำอาหาร เช่น ไข่เจียวใบ  
บัวบก บัวบกชุบแป้งทอด ยังนำมาทำน้ำมันบัวบก สรรพคุณช่วยบำรุงหนังศีรษะและเส้นผม ช่วยทำให้เส้นผม  
ดกดำ แก้ปัญหาผมร่วง ผมหงอกก่อนวัย

### สรรพคุณทางยา

1. แก้อาการไข้ใน ลดอาการอักเสบ
2. เสริมสร้าง และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และอีลาสติกให้ผิวหนังเปลี่ยนแปลง
3. บำรุง และรักษาดวงตา และสายตา เพราะใบบัวบกมีวิตามินเอสูง
4. บำรุงประสาท และสมอง เพิ่มความสามารถในการจำ ลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์ หรือสมองเสื่อม  
ลดความเครียด และคลายความกังวลได้
5. แก้อาการปวด เวียนศีรษะ
6. บรรเทาอาการเจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำ
7. ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง
8. บำรุงโลหิต รักษาภาวะโลหิตจาง

### เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2565). บัวบก. สืบค้น 19 มีนาคม 2565,

จาก [https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb\\_detail.php?herbID=130](https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=130)

พืชเกษตร.คอม ดอกใบบัวบก. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://puechkaset.com/บัวบก/>

เมดไทย. (2563) บัวบก. สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ใบบัวบก/>