

เภสัชวัตถุ : สมุนไพรสจิต
ผักบุ้ง : Phak bung

ชื่อพฤกษศาสตร์ Ipomea aquatica Forsk
ชื่อวงศ์ convolvulaceae
ชื่ออื่นๆ ภาคเหนือเรียกว่า ผักทอดยอด

เอกลักษณ์ทางพฤกษศาสตร์
เป็นไม้เลื้อย ปลายใบแหลม ดอกสีขาว เถาอ่อนและใบเป็นอาหาร เช่น ผัดน้ำมันงาคั่ว และใช้เป็นเครื่องแนมกับอาหารหลายชนิด ประกอบด้วยสารที่มีคุณค่าทางอาหารและจำเป็นต่อร่างกาย คือ ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินเอสูง เถา ยอดผักบุ้งช่วยบำรุงสายตา ถอนพิษสำหรับผู้ที่มีอาการพิษจากพิษฝิ่น ผู้ที่รับประทานพิษฝิ่นทำให้ตาฟางเร็ว

การปลูก
ผักบุ้งเป็นพืชที่ปลูกง่ายมาก หลังจากที่ทำานเด็ดยอดมาทำอาหารส่วนโคนที่เหลือจะเจริญแตกยอดใหม่ อาจปลูกโดยใช้เมล็ดพันธุ์ปลูกสารกันแมลงแทนแปลง รดน้ำให้ชุ่ม 10 วัน ให้ปุ๋ยคอก ถ้ามีหนอนหรือเพลี้ยฉีดน้ำไล่ต้นผสมน้ำยาฉุนไล่ปลาค้างคาวและแมลงศัตรู ในกรณีกำจัดหนอนฉีดเวลาค่ำหรือกลางคืน ผักบุ้งเป็นพืชที่โตเร็วให้ผลผลิตสูงและมีคุณค่ามาก

ประโยชน์
เถาอ่อนและใบ เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหาร เช่น ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินเอสูง บำรุงสายตา

สารอาหารจากผักบุ้ง Water Spinach ประกอบด้วย :

คาร์โบไฮเดรต	2.6	ก.
โปรตีน	2.6	ก.
ไขมัน	0.3	ก.
แร่ธาตุ (Ca,P,Fe)	19,53,1.5	มก.
พลังงาน	24	แคลอรี
วิตามิน เอ	2,865	หน่วย
วิตามิน บี1	0.09	มก.
วิตามิน บี2	0.16	มก.
วิตามิน บี4	1.1	มก.
วิตามิน บี6	0.17	มก.
วิตามิน ซี	47	มก.
วิตามิน เอ็ม	122	มคค.

สรุปประโยชน์
เป็นผักประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง
บำรุงสายตา แก้อาการเป็นพิษ รักษาอาการท้องเสีย