



# กระดานข่างานวิจัยใช้ได้จริง :

## พืชอาหาร พืชสมุนไพร

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพืชศาสตร์พืช  
สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร  
ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๕

# ผักอีหลีน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elsholtzia griffithii* Hook. f.  
 ชื่อพ้อง *Elsholtzia communis* (Collett & Hemsl.) Diels  
 วงศ์ LAMIACEAE  
 ชื่ออื่น เนียมป่า ห่อวอ(กะเหรี่ยง)

พืชล้มลุก สูงถึง 40 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง สีม่วงแกมแดง มีขนสีขาว ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปไข่แกมรี กว้าง 1 – 2 เซนติเมตร ยาว 3 – 6 เซนติเมตร ปลายแหลม โคนสอบเรียบ ขอบจักฟันเลื่อย แผ่นใบมีขน ก้านใบยาว 8 – 10 มิลลิเมตร ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด หรือซอกใบ ช่อดอกรูปทรงกระบอก ยาว 3 – 8 เซนติเมตร ใบประดับรูปใบหอกแคบ มีขนทั้ง 2 ด้าน ดอกสีม่วง กลีบเลี้ยงสีเขียวอ่อน โคนกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันรูปหลอด ยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร หลอดกลีบเลี้ยงด้านนอกมีขน ด้านในเกลี้ยง ปลายแยก 2 แฉก แต่ละแฉกขนาดไม่เท่ากัน แฉกบนหยัก 3 แฉก รูปไข่ ปลายแหลม ขอบครุย กลีบดอกเชื่อมติดกันรูปกรวย หลอดกลีบดอกยาวประมาณ 2.5 มิลลิเมตร หลอดกลีบดอกด้านนอกเกลี้ยง ด้านในมีขน ปลายแยก 2 แฉก แฉกบนหยัก 3 แฉก แฉกด้านข้าง 2 แฉก รูปไข่ ฉากกลางปลายแฉกเว้า แฉกล่าง 1 แฉก รูปรีแกมไข่ เกสรเพศผู้ 4 อัน ติดที่ด้านในของหลอดกลีบดอก อับเรณูรูปไต แตกตามยาว รังไข่เหนือวงกลีบ ก้านชูยอดเกสรเพศเมียยาวกว่าหลอดกลีบดอก ยอดเกสรเพศเมียแยก 2 แฉก ผลแบบผลแห้งแตก มี 4 ผล ผลรูปขอบขนาน ยาวประมาณ 0.6 มิลลิเมตร

**การกระจายพันธุ์** ในประเทศไทยพบปลูกเป็นพืชอาหารในครัวเรือนของกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงและไทยใหญ่บางจังหวัดทางภาคเหนือและภาคตะวันตก ที่ความสูงจากระดับทะเล 400 – 600 เมตร ได้แก่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ และตาก ต่างประเทศพบที่อินเดียและเมียนมาร์

**ออกดอกและติดผล** ระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงมกราคม

**ส่วนขยายพันธุ์** เมล็ด

**การใช้ประโยชน์** ใบและช่อดอกมีกลิ่นหอม ใช้แต่งกลิ่นอาหารทั้งใส่แกงและตำน้ำพริก ทำให้อาหารมีรสกลมกล่อมแทนผงชูรส จากงานวิจัยพบว่าในผักอีหลีนมีปริมาณกรดอะมิโนที่สำคัญค่อนข้างสูง มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียบางชนิด และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ผักอีหลีนยังมีความสำคัญทางวัฒนธรรมของชาวกะเหรี่ยง คือจะนำช่อดอกมามัดรวมกันเพื่อนำไปบูชาผีประจำยั้งข้าวซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างหนึ่ง เนื่องจากผักอีหลีนมีกลิ่นหอมที่สามารถไล่แมลงรบกวนในยั้งข้าวได้



ผู้เรียบเรียง : นางสาวปาจรีย์ อินทะชูป

นักวิชาการเกษตรชำนาญการ