ดอกชมจันทร์ กินอาหารให้เป็นยา

อรุณรัตน์ ทองคำ

หลายๆ ท่านที่ไปจ่ายตลาดคงเคยได้พบเห็นดอกไม้ตูม ยาว เป็นเกลียวสีเขียวอ่อนๆ นอกจากจะมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ดอกสดจะมีรสหวาน จากไม้ประดับที่ปลูกไว้สวยงาม ปัจจุบันได้รับความนิยมเปลี่ยนมาเป็นเมนูอาหารในรูปแบบที่หลากหลาย ต้มจืด ผัดน้ำมันหอย ต้มจิ้มน้ำพริก แกงส้ม ยำ ต้องลองชิมรสชาติของดอกชมจันทร์กันดูขอบอกไว้เลยว่าไม่ผิดหวังแน่นอนค่ะ

ดอกชมจันทร์ หรือ ดอกพระจันทร์ (Moonflower) เป็นไม้เลื้อยชนิดหนึ่งมีชื่อท้องถิ่นว่า บานตึก, ดอกพระจันทร์, แสงนวลจันทร์ อยู่ในวงศ์เดียวกับผักบุ้ง และผักบุ้งฝรั่ง บางที่นิยมเรียกดอกไม้จีน แต่ไม่ใช่ชนิดเดียวกับดอกไม้จีนแห้งที่นิยมใส่อาหารจีน Day Lily

ดอกชมจันทร์ หรือดอกพระจันทร์ มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของทวีปอเมริกากลางและอเมริกาใต้และแพร่กระจายอย่างกว้างขวาง สามารถพบได้ทั้งในเขตอบอุ่นและเขตร้อนของอเมริกา ประเทศออสเตรเลีย และในกลุ่มประเทศเขตร้อนของทวีปเอเชีย พืชในสกุลนี้มีประมาณ ๖๕๐ ชนิด

สรรพคุณ

คุณค่าทางโภชนาการของดอกชมจันทร์ พบว่า เป็นผักที่มีไขมันต่ำมาก และมีสรรพคุณเป็นยาระบาย มีฤทธิ์เย็น ประกอบด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส โปรตีน และวิตามินเอ ดอกชมจันทร์จึงเป็นอาหารที่กินได้ทุกเพศทุกวัย วิตามินบีในดอกไม้จีนช่วยให้สมองทำงานได้ดี และเพิ่มความจำ วิตามินซีในดอกชมจันทร์

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ช่วยด้านอนุมูลอิสระ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ดอกชมจันทร์มีสรรพคุณแก้ร้อนใน บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันโรคดีซ่าน ขับปัสสาวะ และบรรเทาริดสีดวงทวาร เกสรดอกชมจันทร์มีสรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ช่วยให้ผ่อนคลายทำให้สดชื่น และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ จึงช่วยให้หลับสบาย ดอกชมจันทร์เป็นพืชที่มีแคลอรีต่ำ เหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

การใช้ประโยชน์

ต้นชมจันทร์มีดอกสีขาวสวยงาม บานในเวลาตอนกลางคืน และกลิ่นหอม ปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับ แต่บางพื้นที่ของประเทศไทย เช่น ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เริ่มมีการนำดอกมารับประทานเป็นอาหารโดยใช้ดอกตูมมาผัดกับน้ำมันหอย หรือลวกจิ้มกับน้ำพริก ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของดอกชมจันทร์ พบว่าเป็นผักที่ไขมันต่ำมากและมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน เหมาะแก่ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และยังประกอบด้วยวิตามินต่างๆ ได้แก่ วิตามินบี เป็นต้น ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ดอกชมจันทร์นำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย

การปลูกและการขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด อาจปลูกโดยการหยอดเมล็ดลงแปลงโดยตรง หรือเพาะเมล็ดเป็นต้นกล้า ก่อนเพาะเมล็ดมาแช่น้ำนาน ๑๒ ชั่วโมง เพื่อให้เปลือกหุ้มเมล็ดอ่อนตัว จะทำให้งอกได้เร็วขึ้น เนื่องจากเมล็ดดอกชมจันทร์มีเปลือกหุ้มเมล็ดที่แข็ง เมล็ดงอกใช้เวลานานประมาณ ๗-๑๔ วัน เมื่อต้นกล้าอายุ ๓๐ วันสามารถปลูกลงแปลงได้ นอกจากการขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ดแล้วต้นชมจันทร์ยังสามารถขยายพันธุ์โดยการปักชำส่วนของลำต้น

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ต้นชมจันทร์สามารถขึ้นได้ในดินเกือบทุกชนิดที่มีความร่วนซุย พื้นที่ต้องระบายได้ดี เจริญเติบโตได้ในสภาพกลางแจ้งที่มีแสงแดด แปลงปลูกอาจยกแปลงผักทั่วไปเพื่อป้องกันน้ำขัง วิธีปลูกโดยขุดหลุมปลูกลึก๑๕-๒๐ซม.รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก ๒๐๐-๕๐๐ กรัม/หลุม จากนั้นจึงนำต้นกล้าลงปลูก ระยะปลูกที่ใช้ปลูกคือ ระหว่างต้น ๔๐-๕๐ ซม. และระหว่างแถว ๗๐-๑๐๐ ซม. ในช่วง ๑ เดือนแรกหลังปลูกควรมีการให้น้ำวันละ ๒ ครั้ง คือ ตอนเช้าและตอนเย็น เมื่อต้นสามารถตั้งตัวได้แล้ว จึงให้น้ำวันละครั้ง เมื่อต้นดอกชมจันทร์เริ่มแตกยอดควรมีการทำค้างคล้ายกับค้างถั่วฝักยาวหรือทำเป็นซุ้ม หลังปลูกประมาณ ๒-๓ เดือนก็จะเริ่มออกดอก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ข้อควรระวัง

ดอกชมจันทร์ดอกบานและส่วนรากมีพิษ จึงไม่ควรกิน เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียหรืออาเจียนได้ และก่อนนำดอกชมจันทร์มาประกอบอาหาร ควรล้างให้สะอาด

ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: ๓๘๑ เดือน/ปี: มกราคม ๒๕๕๔

ขอขอบคุณ : สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช, อาจารย์ละออง ฤกษ์มงคล, อาจารย์อุรา หอมอ่อน, ดร.พณรัญชญ์ พลภักดี, อาจารย์สอด จารุชัย, อาจารย์ประภาส จันทร์วุ่น

อรุณรัตน์ ทองคำ. (2560, กันยายน). ดอกชมจันทร์กินอาหารให้เป็นยา. *สารนครศรีธรรมราช*. 47(9), 95-98.