



เบญจ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Piper samentosum</i> Roxb.
ชื่อวงศ์	Piperaceae
ชื่อสามัญ	Betal, Vietnamese pepper
ชื่ออื่น	นมวา (ภาคใต้), ผักปุนา, ผักพลูนก, พลูลิง (ภาคเหนือ), เย่ทัย (แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกหรือไม้พุ่มเตี้ย เป็นไม้พันอาศัยหรือเถาทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ปลายยอดตั้งขึ้น ลำต้นสีเขียวกลม มีข้อเป็นปม สูง 30-80 เซนติเมตร มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ได้ ใบมีกลิ่นหอมเฉพาะ ต้นและใบมีรสเผ็ดซ่าเล็กน้อย ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ กว้าง 5-10 เซนติเมตร ยาว 7-15 เซนติเมตรสีเขียวเข้ม ผิวใบเป็นมันลื่น แผ่นใบบาง หลังใบและท้องใบเรียบ ตัวใบรูปหัวใจ ตัวใบตามยอดรูปขอบขนาน โคนใบเบี้ยว ปลายใบแหลม ตอนล่างของลำต้น ขอบใบเรียบ ด้านหลังใบมีขนตามเส้นใบ มีเส้นแขนงใบ 7 เส้น เห็นชัดเจน ใบช่วงล่างใหญ่กว่าใบยอดกึ่งก้านใบยาว 1-3 เซนติเมตร ดอก เป็นช่อออกตามซอกใบและตามปลายยอด ดอกขนาดเล็กอัดเรียงกันเป็นช่อรูปทรงกระบอก ตั้งตรง ปลายมน คล้ายดอกตีปัสแต่สั้นกว่า ดอกย่อยแยกเพศ ช่อดอกตัวเมียยาว 6-8 มิลลิเมตร ช่อดอกตัวผู้ ก้านช่อดอกยาว 1-2.5 เซนติเมตร ดอกย่อยมีขนาดเล็กมาก กลีบดอกสีขาว เส้นผ่านศูนย์กลาง 6 มิลลิเมตร ผล เป็นผลสดสีเขียวเป็นกลุ่ม ลักษณะกลม ผิวมัน อัดกันแน่นอยู่บนแกน เมล็ดมีขนาดเล็ก

การกระจายพันธุ์

พบในเขตร้อนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทางตะวันออกเฉียงเหนือของอินเดีย และตอนใต้ของจีน และไกลถึงหมู่เกาะอันดามัน

สภาพนิเวศวิทยา

เป็นพืชที่ชอบพื้นที่ลุ่ม มีความชื้น ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการปักชำ โดยการเลือกกิ่งที่มีใบอ่อนและใบแก่ เด็ดใบแก่ออกและนำไปปักชำได้

การใช้ประโยชน์

ใบนำมารับประทานกับเมี่ยงคำ นำมาแกงใส่กะทิ ข้าวยา ห่อหมก หรือเป็นผักจิ้มน้ำพริก ทางภาคใต้ใส่ในแกงกะทิหอยขม แกงคั่วปู ในจังหวัดจันทบุรีใส่ในแกงป่าปลา ใบมีฝักแคลเซียมออกซาเลตสูง จึงไม่ควรรับประทานมากเกินไป หรือไม่ควรกินเป็นประจำ จะทำให้เวียนศีรษะ และอาจทำให้เกิดนิ่วในไตหรือทางเดินปัสสาวะได้ นอกจากนี้ชะพลูเป็นพืชที่มีสรรพคุณทางยา ดอกทำให้เสมหะแห้ง ช่วยขับลมในลำไส้ รากขับเสมหะให้ออกมาทางระบบขับถ่าย ขับลมในลำไส้ ทำให้เสมหะแห้ง ต้นขับเสมหะในทรวงอก ใบมีรสเผ็ดร้อน ทำให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ ใบ ต้น และดอกใช้ขับเสมหะ รากใช้ขับลม น้ำต้มทั้งต้นช่วยลดน้ำตาลในเลือดของกระต่ายที่เป็นเบาหวานได้

