

ชะพลู

ชื่ออื่น	ชำพลู พลูลิงนก ฟูนก อีไร (เหนือ) แคนูลิง อีเล็ด (อีสาน) นมวา (ใต้)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้ล้มลุกแบบเลื้อย ต้นสูงประมาณ 60 ซม. ลำต้นเป็นข้อๆ มีสีเขียว
	ใบ	เป็นใบเดี่ยวขึ้นสลับ เป็นรูปหัวใจยาว 17 ซม. กว้าง 14 ซม. ก้านใบยาว 1-5 ซม.
	ดอก	ดอกเป็นช่อรูปทรงกระบอก สีขาว และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียว เป็นปุ่มๆ คล้ายดอกคิปลีและสั้นกว่า
	ผล	เป็นผลกลุ่ม รูปทรงกระบอก
	เมล็ด	มีขนาดเล็ก
การขยายพันธุ์	ปักชำลำต้นที่มีราก	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ฤดูฝน	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ปลูกในบริเวณที่ชื้นแฉะ ข้างลำธารในป่าดิบแล้ง	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ใบอ่อน ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก แกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ แกงปลาแห้งร่วมกับหัวปลี แกงหอยขม
	ทางยา	<u>ใบ</u> เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เสมหะงวด ทำให้เลือดลมซ่าน <u>ต้น</u> แก้เสมหะในทรวงอก ขับเสมหะ <u>ราก</u> แก้เลือดเสมหะ ขับเสมหะให้คอกทาง ทวารหนัก บำรุงธาตุ ทำให้เสมหะแห้ง
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ฤดูฝน	
ข้อควรระวัง	ชะพลูมีสารออกซาเลทไม่ควรบริโภคเป็นประจำ	