

ชะอม

ชื่ออื่น	ผักชะ ผักหละ ผักละ ผักล่า ผักหา(ภาคเหนือ) ผักขา (อุดรธานี) ผักย่า (ร้อยเอ็ด) โพชยุโคะ ผักหมี (ไทยของ)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็กกิ่งก้านเลื้อยลำต้น และ กิ่งก้านมีหนามแหลมอยู่ทั่วไปลำต้นเลื้อยสีเขียว
	ใบ	เป็นใบประกอบ มีก้านใบจะแยกออกเป็นใบอยู่ 2 ทาง จะมีลักษณะคล้ายใบส้มป่อยหรือ ใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ใบเรียงสลับ ใบย่อยอยู่ตรงข้ามกันมี 13-18 คู่
	ดอก	ลักษณะคล้ายดอกกระถินออกที่ซอกใบ สีขาวนวลหรือขาว ดอกขนาดเล็ก จะเห็นชัดเจนเฉพาะเกสรตัวผู้เป็นเส้นฝอย
การขยายพันธุ์	ตอน ปักชำ เพาะเมล็ด	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ได้ทุกฤดู	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	ขึ้นได้ในสภาพทั่วไปๆ ไป ทนแล้งได้ดี	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	กินสดก่อนได้ทั้งสดและลวก ยอดอ่อนแ่กับหน่อไม้ แ่กแ่เห็ด
	ทางยา	<u>เปลือก</u> ชะอมผสม สะเดา ฟ้าทะลายโจร บดให้เข้ากันเป็นยาขับพยาธิ ดม้มน้ำกินเป็นยา ขับลมเปลือกใช้แทนผลสุรส <u>ราก</u> ของชะอม สรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ อาการปวดเสียวในท้องได้ดี
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	ทุกฤดูกาล	
ข้อควรระวัง	หญิงลูกอ่อนไม่ควรกิน ทำให้น้ำนมแห้ง	