

ผักเชียงดา

ชื่ออื่น	ผักจินดา ผักเชียงดา (เหนือ)	
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	ต้น	เป็นไม้เถาเลื้อย เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-5 ซม. เลื้อยพาดไปตามาต้นไม้อื่นๆ ยาวประมาณ 5-10 เมตร
	ใบ	ใบเดี่ยว รูปกลมรี ปลายแหลม ใบสีเขียวเข้ม หน้าใบเขียวเข้มกว่าหลังใบ ใบออกจากข้อเรียงเป็นคู่ตรงกัน (Opposite decussate)
	ดอก	กลีบเล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 5-6 มม. รวมกันเป็นช่อแน่นสีขาวอมเขียวอ่อน
การขยายพันธุ์	เพาะชำโดยตัดเถาที่แก่พอสมควรและตัดจากลำต้นเลื้อยจากต้นแม่ที่มีหน่ออ่อนงอก	
ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์	ทุกฤดู	
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต	พบตามป่าดิบแล้ง ชาวบ้านนิยมนำมาปลูกไว้ตามริมรั้วสวนครัวหรือสร้างเสาและค้างให้เลื้อย	
การใช้ประโยชน์	ทางอาหาร	ใช้ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอก มีรสขมมันมาแกงกับปลาแห้ง และสามารถแกงร่วมกับผักเสี้ยวได้อีกด้วย หรือนำมาแกงแคร่วมกับผักชนิดต่างๆ
	ทางยา	รักษาหวัดและรักษาไข้ โดยนำมาตำให้ละเอียดแล้วพอกกระหม่อม มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด
ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์	บริโภคได้ตลอดปี โดยเฉพาะหน้าแล้งจะมีรสชาติอร่อยกว่าหน้าฝน เพราะหน้าฝนจะมีรสฝืดเมื่อนำไปปรุงเป็นอาหารสุกแล้วมีรสชาติอร่อยหอมหวาน ชาวไทยพื้นบ้านล้านนาถือว่าผักเชียงดาเป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านภาคเหนือ	