

ผักเหลียง (ชื่อวิทยาศาสตร์: Gnetum gnemon)

เป็นพืชเมลิตเปเลียในสกุลมะเมื่อย ลักษณะเป็นไม้พุ่ม เมล็ดแก่สีส้ม ติดเมล็ดช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน เป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และทางตะวันตกของหมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก แพร่กระจายจากรัฐอัสสัมผ่านอินโดนีเซีย มาเลเซียไปจนถึงฟิลิปปินส์ และฟิจิ ในไทยพบทางภาคใต้ เช่น พบในจังหวัดพังงา ภูเก็ต ชื่อในภาษาต่าง ๆ ได้แก่ เมอลินโจ หรือ เบอลินโจ (ภาษาอินโดนีเซีย), บาโก (ภาษามลายู, ภาษาตากาล็อก), ปีแซ (ภาษามลายูปัตตานี), แด (ภาษากวารานา) และ Bét, Rau bép, Rau danh หรือ Gãm (ภาษาเวียดนาม)



การใช้ประโยชน์

จัดเป็นผักพื้นบ้านในภาคใต้ที่นิยมปลูกแซมในสวนยางพารา โดยใบอ่อนรับประทานได้ ในอินโดนีเซียนำไปใส่ซุ๊ป เรียก sayur asam นำไปบดเป็นผงแล้วใส่แป้งทำเป็นขนมซึ่งมีรสขม เรียก emping เคยมีความเชื่อว่ากรดยูริกในผักเหลียงที่เป็นอันตรายสำหรับผู้เป็นโรคเกาต์ แต่รายงานล่าสุดของนักวิทยาศาสตร์ญี่ปุ่นเมื่อปี ๒๐๐๘ (Mori, M., et al., ๒๐๐๘) พบว่ามีได้เป็นเช่นนั้น

