

ต้น ใบ ผลมะกรูด



มะกรูด ภาษาอังกฤษ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Citrus x hystrix* L. และยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆอีกเช่น มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มม่วงผี (ภาคใต้) เป็นต้น ซึ่งจัดอยู่ในตระกูล ส้ม (Citrus) โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย ลาว มาเลเซีย และอินโดนีเซีย

ประโยชน์ของมะกรูด

๑. "มะกรูด" มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และต้านทานโรค ช่วยทำให้เจริญอาหาร
๒. น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่การใช้ไม่ควรจะใช้เวลาเข้มข้นมากกว่า ๑% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
๓. สรรพคุณของใบมะกรูดสามารถใช้แก้ไอเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ในได้อีกด้วย
๔. สรรพคุณมะกรูดใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูดสดผ่านเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ ๑ ช้อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล)
๕. ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการนำผลมะกรูดนำมาผ่าซีกเติมเกลือ นำไปลนไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วบีบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อยๆ จะช่วยแก้อาการไอได้ สูตรนี้ก็สามารถใช้เป็นยาขับเสมหะได้ด้วยเช่นกัน
๖. ช่วยฟอกโลหิต ด้วยการนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น ๒ ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้ง ประมาณ ๑ เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยฟอกโลหิตได้เป็นอย่างดี

แหล่งอ้างอิง : www.rspg.or.th, www.learners.in.th , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เรียบเรียงข้อมูลโดย พรินน์.com (ไม่อนุญาตให้คัดลอกเนื้อหาไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใด)

ต้นมะรุม



มะรุม ภาษาอังกฤษ : **Moringa** ส่วนมะรุมชื่อวิทยาศาสตร์ : **Moringa oleifera Lam.**

วงศ์ **MORINGACEAE** และมีการเรียกชื่อมะรุมที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละภาค เช่น ภาคเหนือจะเรียกว่า “บะค้อนก้อม” ถ้าเป็นภาคอีสานจะนิยมเรียกกันว่า “ผักอีฮ่อม” หรือ “บักฮ่อม” จัดเป็นพืชผักพื้นบ้านของไทย ซึ่งเป็นพืชผักสมุนไพรโดยมีต้นกำเนิดในแถบทวีปเอเชีย อย่างประเทศอินเดีย และศรีลังกา โดยเป็นไม้ยืนต้นที่โตเร็ว ปลูกง่ายในเขตร้อน ทนแล้ง

ประโยชน์ของมะรุม

๑. มะรุม สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น อ่อนนุ่ม ไม่ให้หยาบกร้าน
๒. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยในการชะลอวัย (น้ำมันมะรุม)
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
๕. มะรุม ลดความอ้วน ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอลในร่างกาย (ผัก)
๖. มีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็ง (ใบ,ดอก,ผัก,เมล็ด,เปลือกของลาตัน)
๗. ช่วยรักษาโรคมะเร็งในกระดุก
๘. ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมันมะรุมจะช่วยให้อาการแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้น
๙. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย
๑๑. มะรุม ลดความดัน รักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบ,ผัก)
๑๒. ใช้รักษาโรคหัวใจ (ราก)
๑๓. มะรุม ลดน้ำตาล ช่วยรักษาโรคเบาหวาน โดยรักษาความสมดุลของระดับน้ำตาล
๒๘. ใช้แก้อาการใช้หัวลม หรืออาการใช้เปลี่ยนฤดู (ดอก)

เอกสารอ้างอิง ... นิตยสาร หมอชาวบ้าน ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๓๓๘ มิถุนายน ๒๕๕๘

ต้นตะไคร้



ตะไคร้ (Lemongrass) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf มีถิ่นกำเนิดใน ประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย จัดเป็นพืชล้มลุก ใบเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นพืชตระกูลหญ้า และจัดเป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาประกอบอาหาร ซึ่งตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ซึ่งได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้ น้ำ ตะไคร้หางนาค ตะไคร้ก้อ ตะไคร้ต้น ตะไคร้หางสิงห์ ต่างก็เป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา ตะไคร้เป็นสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยสรรพคุณของตะไคร้นั้นมีมากมาย สรรพคุณตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและนอกจากนี้ มีทั้งวิตามินแร่ธาตุที่มีจำเป็นต่อร่างกายมากอีกด้วย อย่างเช่น วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น

สรรพคุณของตะไคร้ เช่น ยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ ช่วยในการเจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร ช่วยในการขับเหงื่อ ช่วยในการป้องกันโรคเมะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยรักษาอาการไข้ บรรเทาอาการหวัด อาการไอ บรรเทาอาการปวดได้ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ แก้อาเจียน รักษาโรคความดันโลหิตสูง รักษาโรคหอบหืด เป็นยาแก้อาการปวดท้องและอาการท้องเสีย ช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยในการขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา ช่วยรักษาอหิวาตกโรค ช่วยแก้ลมอัมพาต รักษาอหิวาตกโรค รักษาเกลือ้น น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ สามารถช่วยต่อต้านเชื้อราบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี แก้อาการคันใน หากนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ เป็นต้น

ประโยชน์ของตะไคร้ ได้แก่ นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้ ช่วยแก้ปัญหามดแมลงพลาย ช่วยในการนอนหลับ นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่างๆ ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้เป็นอย่างดี กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุงได้เป็นอย่างดี สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงรสบ้าง ตะไคร้แห้งสำหรับชงดื่ม นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น

อ่านเพิ่มเติมที่ : <http://www.greenerald.com/สมุนไพร/สรรพคุณของตะไคร้>

ต้นแค



แค ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania grandiflora* (L.) Poiret จัดอยู่ในวงศ์ [LEGUMINOSAE](#)
และอยู่ในวงศ์ย่อย [PAPILIONOIDEAE](#)

สรรพคุณของแค

๑. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยป้องกันและรักษาอาการหวัด (ดอก)
๒. ช่วยดับพิษร้อนในร่างกาย แก้อ่อนใน กระหายน้ำ (ใบสด, ดอกโตเต็มที่)
๓. ช่วยในเรื่องความจำ ป้องกันการเกิดเนื้องอก บรรเทาอาการไข้ ปวด โลหิตจาง ด้วยการใช้ฝักแคสด ๒๐ กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ ๑ ลิตร ประมาณ ๓๐ นาที กรองเอาฝักออก นำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และช่วงก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ฝัก)
๔. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา เนื่องจากมีเบต้าแคโรทีนที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้
๕. ช่วยแก้โรคตาบอดกลางคืน ด้วยการใช้ใบสด ๒๐ กรัม เหน้าเดือด ๑ ลิตร ทิ้งไว้ ๑๕ นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มแก้อาการ (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)
๖. ช่วยบำรุงและเสริมสร้างกระดูกและฟัน เนื่องจากอุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส
๗. ดอกแค สรรพคุณช่วยแก้ไข้ ลดอาการไข้ ถอนพิษไข้ในร่างกาย ช่วยแก้ไข้หัวลมหรือไข้เปลี่ยนอากาศ เปลี่ยนฤดู ด้วยการใช้ดอกหรือใบนำมาต้มกับน้ำรับประทาน หรือจะใช้ดอกที่โตเต็มที่นำมาล้างน้ำ แล้วต้มกับหมูทำหมูบะซ่อ ๑ ชาม แล้วรับประทานวันละ ๑ มื้อ ติดต่อกัน ๓-๗ วัน อาการก็จะดีขึ้น (ดอก)

แหล่งอ้างอิง : เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, หน่วยอนุรักษ์และใช้ประโยชน์พืชพรรณ ฝ่ายปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (นพพล เกตุประสาท), สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ (เจียพัฒน์ ศรีชัย), เว็บไซต์มูลนิธิหมอชาวบ้าน

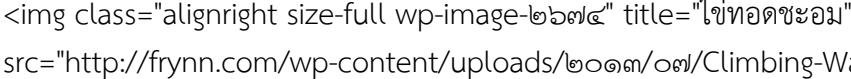
ต้นชะอม



ชะอม ภาษาอังกฤษ Climbing Wattle ชะอมชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia pennata*

ชื่อวงศ์: MIMOSACEAE

ประโยชน์ของชะอม

๑. ประโยชน์ชะอมช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากมีวิตามินเอสูง
๒. สรรพคุณของชะอม ยอดชะอมช่วยลดความร้อนในร่างกายได้
๓. ผักกระถินอย่างชะอม มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ
๔. ชะอม สรรพคุณช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก
๕. รากชะอมนำมาฝนกินช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง และช่วยขับลมในลำไส้
๖. สรรพคุณชะอมมีส่วนช่วยบำรุงเส้นเอ็น
๗. ช่วยแก้อาการลิ้นอักเสบเป็นผื่นแดง
๘. ประโยชน์ของชะอม ช่วยฟื้นฟูผมแห้งเสีย แตกปลาย ด้วยสูตรน้ำชะอมหมักผม เพียงแค่นำใบชะอม ประมาณ ๑ กำมือมาต้มน้ำเปล่า ๓ ถ้วย จนได้น้ำชะอมเข้มข้นกรองเอาแต่น้ำ เมื่อสระผมเสร็จให้นำมาผ้าขนหนูมาชุบน้ำชะอมที่เตรียมไว้ บิดพอหมาด นำมาเช็ดผมให้ทั่ว แล้วทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที แล้วล้างออก จะช่วยให้ผมแห้งๆ กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

แหล่งอ้างอิง : เว็บไซต์เดอะแอดดอทคอม, สถาบันการแพทย์แผนไทย, วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (EN),

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ต้นข่า



ข่า ภาษาอังกฤษ Galanga, Greater Galangal, False Galangal ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Alpinia galanga* (L.) Willd.

จัดอยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE

ประโยชน์ของข่า

๑. บำรุงร่างกาย (เหง้า)
๒. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (หน่อ)
๓. ข่ามีสาร ๑-acetoxychavicol acetate (ACA) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งจากการเหนียว
นำของสารก่อมะเร็ง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไปด้วยในตัว (เหง้า)
๔. มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง (สารสกัดจากเหง้า)
๕. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (สารสกัดจากเหง้า)
๖. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ (เหง้าแก่, สารสกัดจากเหง้า)
๗. ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญ
ของร่างกายให้ดีขึ้น (ราก)
๘. น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด
ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)
๙. ช่วยแก้ลมแน่นหน้าอก (หน่อ)
๑๐. ช่วยแก้ไข้สันนิบาตหน้าเพลิง (เหง้าแก่) ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, www.rspg.or.th, www.samunpri.com, www.bspwit.ac.th,
หนังสือยากลางบ้าน (สุนทร ปุณโณทก)

ใบย่านาง



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels
ชื่อวงศ์ Menispermaceae

สรรพคุณ

ตำรายาไทย ใช้ ราก รสจืด รสจืดขม ใช้ในตำรับยาแก้ไข้เบญจโลกวิเชียร (ประกอบด้วยรากย่านาง รวมกับรากเท้าชายม่อม รากมะเดื่อชุมพร รากคนทา รากชิงชี อย่างละเท่าๆกัน) แก้ไข้ (ใช้รากแห้งครั้งละ ๑ กำมือ หรือประมาณ ๑๕ กรัม ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น) แก้พิษเมาเบื่อ กระตุ่งพิษไข้ แก้เมาสุรา ถอนพิษผิดสำแดง นำมาต้มกินเป็นยาแก้ไอสูกฮิส ตุ่มผื่น แก้ไข้ ขับพิษต่างๆ แก้ท้องผูก ปรงยา แก้ไข้รากสาด ไช้กลับ ไช้หัว ไช้พิษ ไช้สันนิบาต ไช้ป่าเรืองรัง ไช้ทับระดู บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้พิษภายในให้ตกสิ้น แก้โรคหัวใจบวม แก้กำเดา แก้ลม แก้ไข้จับสั่น แก้เมาสุรา รากผสมกับรากหมาน้อย ต้มกินแก้ไข้มาลาเรีย ลำตัน รสจืดขม ถอนพิษผิดสำแดง รักษาพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้พิษ แก้ไข้รากสาด ไช้ดำแดง ไช้ฝิตาข ไช้เชื่องซึม ไช้กลับไช้ซ่า แก้คลื่นเป็นฝ้าขาว แก้คลื่นแข็งกระด้าง รักษาโรคปวดข้อ ก้านที่มีใบผสมกับพืชอื่นใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย ใบ รสจืดขม รับประทาน แก้แก้ไข้รากสาด ไช้พิษ ไช้เซไช้หัว ไช้พิษ ปวดหัวตัวร้อน อีสุกฮิส หัด ลิ่นกระด้างคางแข็ง เป็นยากวาดคอก แก้ไข้ฝิตาข ไช้ดำแดง ชาวบ้านทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้ น้ำคั้นจากใบ มีรสขม ปรงใส่แกงหน่อไม้แกงอ่อม หรือแกงอีสานต่างๆ เป็นเครื่องชูรสได้ดีชนิดหนึ่ง เส้นใย จากเถา เหนียวมาก ใช้ทำเชือก หรือใช้มัดตักหย้าคาที่ไข่มุขหลังคาได้

เอกสารอ้างอิง สำนักงานหอพรรณไม้ สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้และพันธุ์พืช กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

มะระขี้นก



มะระ จัดเป็นไม้เลื้อยเขตร้อน นิยมปลูกเพื่อนำผลและยอดมารับประทานเป็นอาหาร และเป็นอาหารที่มีรสขม ซึ่งสายพันธุ์ที่เรารู้จักกันก็จะมีอยู่ด้วยกัน ๒ สายพันธุ์หลักๆ ซึ่งก็ได้แก่ มะระจีนและมะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์ ที่เหมือนกันคือ [Momordica charantia](#) ส่วนมะระภาษาอังกฤษก็จะมีอยู่ด้วยหลายชื่อ Bitter melon (มะระจีน) , Bitter gourd (มะระขี้นก) และยังมีคำอื่นๆที่เรียกรวมกันนั้นก็คือ Balsam apple, Balsam pear, Bitter cucumber เป็นต้น

สรรพคุณของมะระขี้นก

๑. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้กับร่างกาย (ผล)
๒. ช่วยต่อต้านและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ผล)
๓. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในตับอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีส่วนช่วยในการลดความอ้วน
๔. ช่วยป้องกันการดับและหนาตัวของผนังหลอดเลือดแดง
๕. ช่วยยับยั้งเชื้อเอดส์ หรือ HIV (ผล)
๖. ช่วยบำบัดและรักษาโรคเบาหวาน สามารถลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้เป็นอย่างดี โดยจะออกฤทธิ์ทันทีหลังรับประทานประมาณ ๖๐ นาที (ผล)
๗. ประโยชน์ของมะระ ช่วยลดความดันโลหิต (ผล)
๘. ช่วยให้เจริญอาหาร เพราะมีสารที่มีรสขมช่วยกระตุ้นน้ำย่อยออกมามากยิ่งขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น (ผล, ราก, ใบ)

แหล่งอ้างอิง: วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, www.rspg.or.th สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ, www.gotoknow.org, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มะละกอ



มะละกอ หรือ **ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carica papaya L.** จัดอยู่ใน **วงศ์ : Caricaceae** มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อตามแต่ละภูมิภาคโดยมีชื่อแต่ละภูมิภาค เช่น มะก้วยเทศ (ภาคเหนือ) หมักหุ้ง (ลาว, นครราชสีมา, เลย) ลอกอ (ภาคใต้) กล้วยลา (ยะลา) แตงต้น (สตูล) มีถิ่นกำเนิดในอเมริกากลาง โดยมีลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง ๓-๖ เมตร โดยมะละกอที่นิยมปลูกคือ พันธุ์ (แขกนวล แขกดำ ฮอนแลนด์ เลดเลดี้)

จัดอยู่ในพืชผักสวนครัว

สรรพคุณทางยาและการรักษาโรค

ผลสุก - เป็นยาระบายหรือแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน เป็นยาระบาย

ยางจากผลดิบ - เป็นยาช่วยย่อย ฆ่าพยาธิ

ราก - ขับปัสสาวะ

เอกสารอ้างอิง. ทรงยศ ต้นพืชพัฒนา ๒๕๒๗

ลูกฟักข้าว



ชื่อสามัญ (ชื่อภาษาอังกฤษ) : Gac, Spring Bitter Cucumber, Baby Jackfruit, Cochinchin Gourd, Spiny Bitter Gourd, Sweet Gour

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.

ชื่อวงศ์ : Cucurbitaceae

สรรพคุณฟักข้าว (GAC)

- ใบฟักข้าว รสขมเย็น แก้ไข้ตัวร้อน ใบปรุงเป็นยาเขียวแก้ไข้ ถอนพิษอักเสบ ตำพอกแก้ปวดหลัง แก้กระดูกเดาะ ใบสดตำพอกแก้ฝี แก้พิษต่างๆ ใบอ่อนและราก ต้มเป็นยาขมแก้ไข้ ราก รสเบื่อเย็น ใช้ถอนพิษ รากต้มน้ำถอนพิษ ทั้งปวง ถอนพิษไข้ ขับเสมหะ แก้ไข้ข้อ ปวดตามข้อ ใช้ทำให้เกิดฟองในน้ำใช้แทนสบู่ และใช้ฆ่าเหา แช่น้ำสระผม แก้ผมร่วง เมล็ด รสมันเมาเย็น

- เมล็ดฟักข้าวดิบ เป็นพิษร้ายแรง ทำให้คลื่นไส้ ต้องเผาหรือทอดให้สุก เมล็ดที่ใช้ทำยาจะคั่วให้กรอบก่อน กิน บำรุงปอด แก้ฝีในปอด รักษาวัณโรค แก้ไอ ขับปัสสาวะ แก้ท้องน้ำดีอุดตัน เมล็ดใช้รักษาหูด แผลฝีหนอง และแผลพุพอง รักษาโรคผิวหนัง เมล็ด มีน้ำมัน ใช้ทาเทียนไขให้ความสว่าง ใช้เป็นน้ำมันขัดเงา ผลอ่อน ใบอ่อน และ ดอก ใช้ลวก ต้ม นึ่ง แล้วรับประทานเป็นผัก หรือใส่ในแกง ชาวเวียดนามใช้เยื่อหุ้มเมล็ด เพื่อให้สีแก่ข้าวเหนียวที่นำไปนึ่ง และนำฟักข้าวมาปรุงอาหารในเทศกาลปีใหม่ งานมงคลสมรส โดยจากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮานอย พบว่า น้ำมันจากเยื่อเมล็ดฟักข้าวมีประสิทธิภาพในการรักษามะเร็งตับ

ที่มา ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ใบบัวบก



ใบบัวบก หรือ บัวบก (Gotu kola) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า [Centella asiatica \(L.\) Urban.](#)

ประโยชน์ของใบบัวบก

๑. บัวบก เป็นพืชที่มีแคลเซียมในระดับปานกลางถึงสูง แต่มีระดับสารออกซาเลตที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในปริมาณต่ำ
๒. ใบบัวบก ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ ย้อนอายุและวัย
๓. สรรพคุณใช้เป็นยาอายุวัฒนะ
๔. ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน
๕. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกาย
๖. ประโยชน์ของใบบัวบก ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ฟันฟูรอบดวงตา เพราะบัวบกมีวิตามินเอสูง
๗. ช่วยรักษาอาการตาอักเสบบวมแดง ด้วยการใช้ใบบัวบกล้างน้ำสะอาดคั้นเอาแต่น้ำนำมาหยดที่ตา ๓-๔ ครั้งต่อวัน
๘. ช่วยบำรุงประสาทและสมองเหมือน ใบแปะก๊วย
๙. ช่วยทำให้ความจำดีขึ้น และทำให้มีปฏิภาณไหวพริบเพิ่มมากขึ้น
๑๐. ช่วยเพิ่มความจำในผู้สูงอายุ ฯลฯ

เอกสารอ้างอิง บัวบก : อรณช โศคชัยเจริญพร จุลสารข้อมูลสมุนไพร ๑๔ (๒) : ๒๕๔๐

รางจืด



รางจืด หรือ ว่านรางจืด ภาษาอังกฤษ Laurel Clockvine, Blue Trumpet Vine

รางจืด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Thumbergia laurifolia* Lindl. จัดอยู่ในวงศ์ [ACANTHACEAE](#)

สรรพคุณของรางจืด

๑. รากและเถาของรางจืด สามารถใช้รับประทานเป็นยาแก้ร้อนใน (ราก,เถา)
๒. รางจืด สรรพคุณช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (ราก,เถา)
๓. สรรพคุณรางจืด ใบและรากของรางจืด สรรพคุณใช้เป็นปรงเป็นยาถอนพิษไข้ได้ (ใบ,ราก)
๔. ใบรางจืด สรรพคุณใช้เป็นยาพอกบาดแผล (ใบ,ราก)
๕. สรรพคุณว่านรางจืด ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ใบ,ราก)
๖. ว่านรางจืดสรรพคุณ ช่วยบรรเทาอาการผื่นแพ้ต่างๆ (ใบ,ราก)
๗. ช่วยทำลายพิษจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ซึ่งจัดเป็นสารพิษที่ร้ายมากมากที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะในปริมาณ ๑ ซ่อนโต๊ะ ก็สามารถทำให้คนเสียชีวิตได้เลย เพราะสารพิษชนิดนี้จะไปทำให้เกิดการสร้างออกซิเจนที่ไม่เสถียรขึ้นมา ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, เว็บไซต์หมอชาวบ้าน (ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร), สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผักวอเตอร์เครส



วอเตอร์เครส (Watercress) หรือ **สลัดน้ำ** ส่วนคนลาวจะเรียกผักชนิดว่า ผักน้ำ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Nasturtium officinale* W.T. Aiton โดยผักวอเตอร์เครสจัดเป็นราชินีผักสำหรับคนรักสุขภาพปัจจุบันเป็นที่ได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่คนรักสุขภาพในประเทศแถบยุโรป นิวซีแลนด์ และอเมริกา โดยมีต้นกำเนิดในประเทศเนปาล นิวซีแลนด์ และอเมริกาเหนือ

ประโยชน์ของผักวอเตอร์เครส

๑. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ชรา
๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย บำรุงสุขภาพ
๓. ประโยชน์ของผักวอเตอร์เครส ช่วยบำรุงและรักษาสายตาเพราะเป็นผักอุดมไปด้วยวิตามินเอ
๔. สารลูทีนและเบต้าแคโรทีนในผักชนิดนี้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเกี่ยวกับนัยน์ตา อย่างเช่น ต้อในตาและจอประสาทตาเสื่อม
๕. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
๖. เป็นผักที่ไม่มีคอเลสเตอรอล และยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้อีกด้วย
๗. ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรเชื่อว่าผักวอเตอร์เครสนั้นสามารถช่วยล้างเลือดในร่างกายได้
๘. ช่วยบำรุงและรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง
๙. เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคทางเดินหายใจ
๑๐. ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : [วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี \(En\)](#), www.sciencedaily.com

ว่านหางจระเข้



ว่านหางจระเข้ ภาษาอังกฤษ Aloe (อะโล) หรือ Aloe Vera, Aloin, Barbados, Jafferabad, Star Cactus **ชื่อวิทยาศาสตร์** Aloe vera (L.) Burm.f. จัดอยู่ในวงศ์ **ASPHODELACEAE**

สรรพคุณของว่านหางจระเข้

๑. ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ด้วยการรับประทานเนื้อวุ้น หรือจะทำเป็นน้ำปั่นว่านหางจระเข้มาดื่มก็ได้ ก็จะช่วยบรรเทาอาการและป้องกันโรคเบาหวานได้
๒. ว่านหางจระเข้ สรรพคุณช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ด้วยการตัดใบสดของว่านหางจระเข้ แล้วทาปูนแดงด้านหนึ่ง แล้วเอาด้านที่ทาปูนปิดตรงขมับ จะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ (ใบ)
๓. วุ้นว่านหางจระเข้ มีสรรพคุณช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยป้องกันและลดการเกิดแผลในกระเพาะขณะท้องว่าง ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารต่างๆ
๔. ว่านหางจระเข้ช่วยแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ ด้วยการใช้ใบนำมาปอกเปลือกเอาแต่วุ้น นำมารับประทานวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ (เนื้อวุ้น)
๕. ใช้เป็นถ่าย ยาระบาย ที่เปลือกของว่านหางจระเข้จะมีน้ำยางสีเหลือง ทิ้งไว้ให้เย็น ก็จะได้สารสีน้ำตาลเกือบดำ หรือเรียกว่า “ยาดำ” ซึ่งยาดำนี้เองใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาแผนโบราณที่ต้องการให้มีฤทธิ์เป็นยาระบายอยู่หลายตำรับ (ยางในใบ) ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สำนักงานข้อมูลสมุนไพร มหาวิทยาลัยมหิดล, www.health.howstuffworks.com

ใบสะระแหน่



สะระแหน่ ภาษาอังกฤษ Kitchen Mint, Marsh Mint ส่วนสะระแหน่ ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Metha cordifolia* Opiz. จัดอยู่ในวงศ์ กะเพรา เป็นพืชสมุนไพรไทยที่จัดอยู่ในตระกูลมินต์

ประโยชน์ของสะระแหน่

๑. ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นด้วยการนำใบสะระแหน่มาบดแล้วนำมาทาผิว
๒. ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย
๓. ใช้เป็นยาเย็น ดับร้อน และขับเหงื่อในร่างกาย
๔. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
๕. ช่วยลดรอยคล้ำใต้ตาด้วยการนำใบสะระแหน่มาบดให้ละเอียดโดยเติมน้ำระหว่างบดด้วยเล็กน้อย แล้วใส่น้ำผึ้งตามลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำมาทาใต้ตาทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีแล้วล้างออก
๖. ช่วยบรรเทาอาการเครียด
๗. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ ด้วยการต้มน้ำใบสะระแหน่ ๕ กรัมกับน้ำ ๑ ถ้วย ผสมเกลือเล็กน้อย วันละ ๒ ครั้ง
๘. ช่วยแก้อาการหน้ามืดตาสาย ด้วยการต้มน้ำต้มใบสะระแหน่กับขิงสด
๙. ช่วยบรรเทาอาการและแก้หวัด น้ำมูกไหล อาการไอ
๑๐. ช่วยรักษาโรคหอบหืด ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ใบโหระพา



โหระพา ภาษาอังกฤษใช้คำว่า **Sweet Basil** หรือ **Thai Basil** ส่วนโหระพา ชื่อวิทยาศาสตร์คือ **Ocimum basilicum Linn.** โดยมีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย และแอฟริกา และเป็นพืชพื้นเมืองของอินเดีย แต่แพร่หลายในเอเชียและตะวันตก โหระพาเป็นพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม นิยมอย่างมากในการนำมาประกอบอาหารและแต่งกลิ่นของรสชาติให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

สรรพคุณของโหระพา

๑. โหระพา ใบสดใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย
๒. ช่วยป้องกันความเสียหายในร่างกายของเราจากการทำลายของอนุมูลอิสระ
๓. ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
๔. มีส่วนในการช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
๕. มีฤทธิ์ในการช่วยลดคอเลสเตอรอลและแผ่นคราบพลาตในกระแสเลือด
๖. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
๗. ช่วยขับหิว และต้านการเจริญเติบโตของเชื้อลิว
๘. ช่วยในการเจริญอาหาร
๙. ใช้เป็นยาพอกเพื่อดูดซับสารพิษออกจากผิวหนังได้
๑๐. ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมสำหรับมารดาที่ให้นมบุตร ด้วยการนำใบมาต้มกับน้ำนมราชสีห์รับประทาน

แหล่งอ้างอิง : จากสำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร

ใบชะพลู



ใบชะพลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper samentosum* Roxb. ชื่อวงศ์ : PIPERACEAE

ชื่ออื่นๆ : ผักปุงก (ลำปาง), ช้ำพลู (ภาคกลาง) ชะพลูเถา เหมอกลู (สุรินทร์) ผักปุงนา ผักปูลิง ผักปุงริง ปูลิงนก ผักพลูนก ผักอีไร ผักอีเลิศ (ภาคอีสาน) พลูลิง (ภาคเหนือ) เย่เที้ย (แม่ฮ่องสอน) พลูนก ผักปุงก (พายัพ) พลูลิงนก (เชียงใหม่) นมวา (ใต้)

สรรพคุณของใบชะพลู

ดอก : ทำให้เสมหะแห้ง ช่วยขับลมในลำไส้

ราก : ขับเสมหะให้ออกมาทางระบบขับถ่าย ขับลมในลำไส้ ทำให้เสมหะแห้ง

ต้น : ขับเสมหะในทรวงอก

ใบ : มีรสเผ็ดร้อน ทำให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ ในใบชะพลูมีสาร เบต้า-แคโรทีน สูงมาก

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, www.rspg.or.th ...

ใบอ่อนแมชบ



เบญจรงค์ หรืออ่อนแมชบ หรือเบญจรงค์ ๕ สี(ได้แก่ สีขาวนวล สีม่วง สีเหลืองอ่อน ชมพู ม่วงปนขาว) หรือ ตำลึงหวาน หรือบุษบาริมทางหรือย่าหยา ลืมผ้า

ชื่อ วิทยาศาสตร์ *Justicia Gangetica* **ชื่อวงศ์** Acanthaceae

สรรพคุณ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงสายตา

ส่วนที่กินได้ ดอก ใบ ยอดอ่อน ก้าน ใบ ใช้ประกอบอาหารได้คล้ายๆผักตำลึง มีหลายคนนำไปทำ น้ำคลอโรฟินตีม(ผสมกาบหอย ย่านาง น้ำนมราชสีห์ เตย หญ้าปักกิ่ง (ศึกษาได้ตามสูตรของหมอเขียว)

ประกอบอาหารได้ เช่นผัดไฟแดง แกงจืด แกงอ่อนม ซุปแป้งทอด ลวก-กินสดจิ้มน้ำพริก

เอกสารอ้างอิง : ชมรมบ้านสุขภาพ และสถาบันภูมิปัญญาสากล

ใบทองพันชั่ง



ทองพันชั่ง ชื่อสามัญ White crane flower

ทองพันชั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz จัดอยู่ในวงศ์ [ACANTHACEAE](#)

สมุนไพรทองพันชั่ง มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ทองคันทั่ง หล้ามันไก่ (ภาคกลาง) เป็นต้น โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย มาเลเซีย และมาดากัสการ์

สรรพคุณของทองพันชั่ง

๑. ทองพันชั่ง สมุนไพรที่ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย และใช้เป็นยาอายุวัฒนะ (ราก, ต้น)
๒. ช่วยแก้โรค ๑๐๘ ประการ (ต้น)
๓. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบ)
๔. ช่วยรักษาโรคผิวหนังโรคปอดในระยะเริ่มแรก ด้วยการใช้ก้านและใบสดประมาณ ๓๐ กรัม (ถ้าแห้งใช้ ๑๐-๑๕ กรัม) นำมาผสมกับน้ำตาลกรวดต้มเป็นน้ำดื่ม (ก้าน, ใบ)
๕. ช่วยแก้ลมสาร (ไม่มีการระบุส่วนที่ใช้)
๖. ใช้เป็นยาหยอดตา (ไม่มีการระบุส่วนที่ใช้)
๗. ใบรสเบื่อเมาช่วยดับพิษไข้ หรือจะใช้รากนำมาต้มรับประทานแก้พิษไข้ก็ได้ ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, รองศาสตราจารย์ ดร.งามพ่อง คงคาทิพย์ (นักวิจัยภาควิชาเคมี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, สำนักงานข้อมูลสมุนไพร มหาวิทยาลัยมหิดล, การแยกและการพิสูจน์เอกลักษณ์สารกลุ่มควิโนนที่มีฤทธิ์เป็นพิษต่อเซลล์ จากใบของต้นทองพันชั่ง (ภาคภูมิ พาณิชชูปการนันท์), www.thaigoodview.com

ต้นหม่อน



หม่อน หรือ มัลเบอร์รี่ (Mulberry) ชื่อสามัญ Mulberry tree, White Mulberry

หม่อน ชื่อวิทยาศาสตร์ Morus alba Linn. จัดอยู่ในวงศ์ [MORACEAE](#)

สรรพคุณของหม่อน

๑. ใบหม่อนมีรสจืดเย็น ใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาระงับประสาท (ใบ)
๒. ใบใช้ทำชาที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (ราก)
๓. กิ่งหม่อนมีสรรพคุณช่วยทำให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น (กิ่ง)
๔. ช่วยบำรุงหัวใจ (ผล)^[๘]
๕. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ (ใบ)
๖. ผลนำมาต้มกับน้ำหรือเชื่อมกินเป็นยาแก้ธาตุไม่ปกติ (ผล)
๗. ผลหม่อนมีรสเปรี้ยวหวานเย็น มีสรรพคุณช่วยดับร้อน คายความร้อน ขับลมร้อน ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการกระหายน้ำ และทำให้ร่างกายชุ่มชื้น (ผล)
๘. ใบใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไข้ ใช้หัด ตัวร้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ และเป็นยาช่วยขับลมร้อน
๙. ใบมีรสขม หวานเล็กน้อย เป็นยาเย็นออกฤทธิ์ต่อปอด ตับ และกระเพาะอาหาร ใช้เป็นยาแก้ไข้ร้อน เนื่องจากถูกลมร้อนกระทบ ฯลฯ

เอกสารอ้างอิง ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. “หม่อน”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.phargarden.com. [๒๒ ก.ค. ๒๐๑๔].

ต้นแก่นตะวัน



แก่นตะวัน ภาษาอังกฤษ **Jerusalem artichoke** (เจอซาเล็ม อาร์ติโชค), **Sunchoke** (ซันโชค), **Sunroot, Earth Apple, Topinambour**

แก่นตะวัน ชื่อวิทยาศาสตร์ **Helianthus tuberosus L.** จัดอยู่ในวงศ์ **ASTERACEAE** มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในทวีปอเมริกาเหนือ และต่อมาภายหลังจึงแพร่หลายไปยังสหรัฐอเมริกาและทางยุโรป

สรรพคุณของแก่นตะวัน

๑. ชาวอินเดียนแดงปลูกต้นแก่นตะวันไว้รับประทานหัว โดยมีสรรพคุณช่วยทำให้เจริญอาหาร
 ๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยลดการติดเชื้อ เพราะสารอินนูลินจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร อย่างเชื้ออี.โคไล (E.Coli) และโคลิฟอร์ม (Coliforms) และในขณะเดียวกันยังไปช่วยเพิ่มการทำงานของแบคทีเรียกลุ่มที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้เจริญเติบโตดีขึ้นอีกด้วย เช่น บีฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacteria) และแลคโตบาซิลัส
 ๓. ช่วยป้องกันอาการภูมิแพ้ การแพ้อาหาร โดยเฉพาะในเด็ก
 ๔. แก่นตะวันลดความอ้วน ช่วยลดน้ำหนักและความอ้วน ภายในหัวจะมีน้ำประมาณ ๘๐% และมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ ๑๘% ซึ่งคาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่จะเป็นอินนูลิน (Inulin) ซึ่งอินนูลินเป็นสารเยื่อใยอาหารที่ให้ความหวานได้ แต่จะไม่ถูกย่อยในกระเพาะและลำไส้เล็ก จึงสามารถอยู่ในระบบทางเดินอาหารได้นาน จึงช่วยทำให้ไม่รู้สึกลึกหัว ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย สามารถช่วยควบคุมพลังงานที่ได้รับต่อวันได้เป็นอย่างดี จึงช่วยลดความอ้วนและป้องกันโรคเบาหวานไปด้วยในตัว ซึ่งมีงานวิจัยพบว่าหนูที่ได้รับสารนี้เป็นเวลา ๓ สัปดาห์ น้ำหนักตัวของมันจะลดลงมากกว่าหนูปกติถึง ๓๐% โดย ดร.ครรชิต จุดประสงค์ นักวิชาการประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ฯลฯ
- แหล่งอ้างอิง :** คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (รองศาสตราจารย์ ดร.สนั่น จอกลอย), สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ดร.ครรชิต จุดประสงค์), สถาบันค้นคว้าและพัฒนากระบวนการนิเวศเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, นิตยสารธรรมชาติ ฉบับที่ ๑๓๒, นิตยสารขวัญเรือน ฉบับ ๘๔๙ (พญ.ลลิตา ธีระสิริ)

มะเขือพวง



มะเขือพวง ภาษาอังกฤษมีอยู่ด้วยกันหลายชื่อ ไม่ว่าจะเป็น Turkey berry, Devil's Fig, Wild Eggplant, Pea Eggplant, Pea Aubergine, Shoo-shoo Bush เป็นต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า [Solanum torvum Sw.](#) จัดเป็นพืชในตระกูลมะเขือ

ประโยชน์ของมะเขือพวง

๑. สารโซลาโซดีน (Solasodine) ในมะเขือพวงช่วยต่อต้านโรคมะเร็งได้
๒. มะเขือพวงมีสาร ทอร์โวไซด์ เอ, เอช (Torvoside A, H) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสเริมชนิดที่ ๑ (Herpes simplex virus type ๑) โดยมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งไวรัสได้มากกว่าอะไซโคลเวียร์ถึง ๓ เท่า
๓. มะเขือพวง มีสาร ทอร์โวนินบี ซึ่งเป็นซาโพนินชนิดหนึ่ง โดยเชื่อว่ามีฤทธิ์ในการขับเสมหะ
๔. มะเขือพวงมีสาร เพกติน (Pectin) ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยสารนี้จะมีหน้าที่ช่วยเคลือบผิวในลำไส้ ทำให้อาหารเคลื่อนตัวผ่านลำไส้ได้ช้า จึงช่วยดูดซึมแบ้งและน้ำตาลที่ย่อยแล้วได้ช้าลง ทำให้ระดับของน้ำตาลในเลือดคงที่
๕. สารเพกทินในมะเขือพวง มีคุณสมบัติช่วยดูดซับไขมันส่วนเกิน และอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
๖. ช่วยรักษาโรคซิฟิลิส (Syphilis) หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรคหนึ่ง
๗. สารต่อต้านอนุมูลอิสระ ในมะเขือพวงช่วยป้องกันความเสื่อมและช่วยชะลอความแก่
๘. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
๙. ประโยชน์มะเขือพวง ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, เว็บไซต์หมอชาวบ้าน

เตยหอม



ใบเตย หรือ เตยหอม หรือ ใบเตยหอม ภาษาอังกฤษ Pandan Leaves, Fragrant Pandan

มีชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า *Pandanus amaryllifolius* Roxb.

ประโยชน์ของใบเตย

๑. ใบเตยหอม สรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น และช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ (น้ำใบเตย)
๒. การต้มน้ำใบเตยจะช่วยดับกระหายคลายร้อนได้เป็นอย่างดี เพราะใบเตยมีกลิ่นหอมเย็นทานแล้ว จึงรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย
๓. รสหวานเย็นของใบเตย ช่วยชูกำลังได้
๔. การต้มน้ำใบเตยช่วยแก้อาการอ่อนเพลียของร่างกายได้
๕. ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
๖. ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟนั้นการรับประทานอาหารที่ปรุงจากใบเตย จะช่วยทำให้รู้สึกเย็นสบายสดชื่นได้
๗. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งตามตำรับยาไทยได้มีการนำใบเตยหอม ๓๒ ใบ, ใบของต้นสัก ๙ ใบ นำมาหั่นตากแดด แล้วนำมาชงเป็นชาดื่มอย่างน้อย ๑ เดือน หรือจะใช้ รากประมาณ ๑ กำมือนำมาต้มกับน้ำดื่มเข้าเย็นก็ได้เหมือนกัน (ใบ, ราก)
๘. ช่วยลดความดันโลหิต (สารสกัดน้ำจากใบเตย)
๙. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
๑๐. ใบเตย สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการอาการและดับพิษไข้ได้
๑๑. ใบเตยช่วยดับพิษร้อนภายในได้เป็นอย่างดี

แหล่งอ้างอิง : www.gotoknow.org(ทิพย์สุดา),สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

ผักคะน้า



คะน้า หรือ **ผักคะน้า** ภาษาอังกฤษ **Kai-Lan** (Gai-Lan), Chinese Broccoli, Chinese Kale มีชื่อ **วิทยาศาสตร์ว่า** **Brassica alboglabra** (ชาวจีนจะเรียกว่า ไก่หั่นไข) เป็นผักที่มีต้นกำเนิดในทวีปเอเชีย ซึ่งเพาะปลูกมากในประเทศจีน ไต้หวัน ฮองกง มาเลเซีย รวมไปถึงประเทศไทยบ้านเราด้วย

ประโยชน์ของคะน้า

๑. "สรรพคุณของผักคะน้า" มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้
๒. ผักคะน้า ประโยชน์ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในกับร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง
๓. ช่วยบำรุงผิวพรรณและป้องกันการติดเชื้อต่างๆ
๔. ผักคะน้ามีวิตามินซีซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ชุ่มชื้นมากขึ้น (วิตามินซี)
๕. สรรพคุณผักคะน้า ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (วิตามินเอ)
๖. สรรพคุณของคะน้ามีสาร ลูทีน ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง ๒๙% (ลูทีน)
๗. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม และยังช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์จอตาได้
๘. ประโยชน์ของผักคะน้า ช่วยบำรุงโลหิต
๙. ธาตุเหล็กและธาตุฟอสเฟตในผักคะน้า มีความสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง
๑๐. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ดร.ทรงฮัว จูเกอ นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา

ผักบุ้ง



ผักบุ้ง หรือเรียกอีกอย่างว่า **ผักทอดยอด** ผักบุ้ง ภาษาอังกฤษ จะใช้ได้หลายคำ เช่น **Thai Water Convolvulus, Morning glory, Water spinach, Water morning glory, Swamp cabbage** ส่วนผักบุ้ง **ชื่อวิทยาศาสตร์**จะเรียกว่า ***Ipomoea aquatica* Forsk.** เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เรามักจะคุ้นเคยกันมาตลอดว่ามีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา แต่จริงๆแล้วผักชนิดนี้ยังมีประโยชน์มากกว่านั้น เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญๆ

ประโยชน์ของผักบุ้ง ประโยชน์ของผักบุ้งข้อแรกคือมีส่วนช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีน้ำมีนวล

๑. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัยความแก่ชรา และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
๒. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดหรือลดอัตราการเกิดของโรคมะเร็งได้
๓. ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการตาต้อ ตาฝ้าฟาง ตาแดง สายตาสั้น อาการคันนัยน์ตาบ่อยๆ
๔. ช่วยบำรุงธาตุ
๕. ต้นสดของผักบุ้งใช้เป็นยาขับร้อน แก้อาการร้อนใน
๖. ต้นสดของผักบุ้งช่วยในการบำรุงโลหิต
๗. ช่วยเสริมสร้างศักยภาพในด้านความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้น
๘. ยอดผักบุ้งช่วยแก้โรคประสาท
๙. ช่วยแก้อาการเหงื่อออกมาก (รากผักบุ้ง)
๑๐. มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
๑๑. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
๑๒. ต้นสดของผักบุ้งไทยต้นขาวช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ฯลฯ

เอกสารอ้างอิง บรรณานุกรม. กนกพร ภาชีรัตน์. ๒๕๕๑. “การวิเคราะห์การดำเนินธุรกิจของผู้ประกอบการอุตสาหกรรมแปรรูป. ผักและผลไม้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดนครปฐม” ...

ผักขึ้นฉ่าย



ขึ้นฉ่าย (คื่นฉ่าย) หรือ ขึ้นฉ่ายฝรั่ง ภาษาอังกฤษ **Celery** (เซเลอรี) (มักสะกดผิดเป็น “คื่นช่าย” หรือ “คื่นฉ่าย” หรือ “คื่นไช้”) ขึ้นฉ่าย **ชื่อวิทยาศาสตร์ Apium graveolens Linn.** จัดอยู่ในวงศ์ **APIACEAE (UMBELLIFERAE)** ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่ใกล้เคียงกับผักชี แต่ใบใหญ่กว่าและกลิ่นฉุน โดยขึ้นฉ่ายเป็นชื่อผักที่มีจากภาษาจีน หรือที่คนไทยเรียกว่า ผักข้าวปุ้น, ผักปุ้น, ผักปืม เป็นต้น

สรรพคุณของขึ้นฉ่าย

๑. ช่วยทำให้เจริญอาหาร กระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร
๒. ขึ้นฉ่าย เป็นผักที่มีโพแทสเซียมสูง ซึ่งช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือด ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
๓. ขึ้นฉ่ายมีไซโตเคอมีนที่ช่วยในการปรับสมดุลของกรดและด่างในเลือด
๔. ขึ้นฉ่ายเป็นหนึ่งในผักที่มีสารโพลีฟีนอล ซึ่งเป็นตัวช่วยป้องกัน DNA ถูกทำลาย ช่วยลดอาการอักเสบ และป้องกันมะเร็งด้วยการไปยับยั้งการกลายพันธุ์และสารก่อมะเร็งในร่างกาย
๕. น้ำคั้นจากขึ้นฉ่าย มีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ลมประสาท ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น
๖. ช่วยรักษาโรคอัลไซเมอร์ น้ำคั้นจากขึ้นฉ่าย มีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้ลมประสาท ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น และมีคุณสมบัติในการนำมาสกัดเป็นยารักษาโรคอัลไซเมอร์ได้
๗. ช่วยบำรุงหัวใจ และรักษาโรคหัวใจ ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ห้องปฏิบัติการสัตว์ มหาวิทยาลัย อิลลินอยส์ สหรัฐ (ดร.ร็อดนีย์ จอห์นสัน), ผลของแอลลีโลพาธีของพืชสมุนไพร ๖ ชนิดต่อการงอกและการเจริญเติบโตของถั่วเขียวผิวดำ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ศานิต สวัสดิ์กาญจน์), ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, www.the-than.com

ผักหวานบ้าน



ผักหวานบ้าน ชื่อสามัญ **Star gooseberry**¹ ผักหวานบ้าน ชื่อวิทยาศาสตร์ **Sauropus androgynus** (Linn.) Merr. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ **Sauropus albicans** Bl.) จัดอยู่ในวงศ์ **EUPHORBIACEAE**

สรรพคุณของผักหวานบ้าน

๑. ตำรายาพื้นบ้านล้านนา จะใช้รากผักหวานเข้าตำรับยารักษาอาการที่เกิดจากธาตุไฟ ได้แก่ โรคขางทุกชนิด (อาการแสดงของธาตุไฟกระทำโทษ) เช่น ขางทำให้มีอาการเสียดด้านข้าง เสียดท้อง ใจร้อน ง่วงนอน ขางไฟ ขางแกมसान ขางรำมะนาดเจ็บในคอ ขางปีเสียบ เป็นอาการจุกเสียดและร้อนใจสัน เป็นต้น หรือใช้รักษามะเร็งก้อนเนื้อหรือเนื้องอกที่ผิดปกติ ฝีสาร ซึ่งจะใช้เป็นยาชะล้างฝีที่มีอาการร้อน และยังใช้เข้าตำรับยารักษา มะเร็งไฟ มะเร็งครุฑ สันนิบาตฝีเค็รือ (ราก)
๒. น้ำยางตากแห้งและใบนำมาใช้หยอดตา แก้อักเสบ (น้ำยางจากต้นและใบ)
๓. ต้นและใบนำมาตำผสมกับรากอบเชยใช้เป็นยาพอก รักษาแผลในจมูก (ต้นและใบ)
๔. รากใช้ฝนทารักษาคางทูม (ราก)
๕. ตำรับยาหมอพื้นบ้านที่สันป่าตอง จะใช้รากเข้าตำรับยาฝนแก้อาการเจ็บในปาก ปากเหม็น (ราก)
๖. ช่วยแก้คอพอก (ราก)^[๘]
๗. ใช้เป็นยาทาป้ายแผลในปาก แก้อาการในเด็กทารก ด้วยการใช้น้ำคั้นจากใบผักหวานบ้านสด นำมาต้มใส่น้ำผึ้ง แล้วนำมาทาและเหน็บของทารกที่เป็นฝีขาว (ใบ) ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง หนังสือสมุนไพรพื้นบ้านล้านนา. (ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล). “ผักหวานบ้าน”. หน้า ๑๙๑.

ผักกาดขาว



ผักกาดขาว หรือ **ผักกาดขาวปลี**, **แปะฉ่าย**, **แปะฉ่ายลู้ยี้** ภาษาอังกฤษ Chinese Cabbage มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Brassica pekinensis* สำหรับสายพันธุ์ผักกาดขาวที่นิยมปลูกมีอยู่ ๓ พันธุ์คือ พันธุ์เข้าปลียาว (ลักษณะสูง เป็นรูปไข่) พันธุ์เข้าปลีกลมแน่น (ลักษณะสั้น อ้วนกลม) พันธุ์เข้าปลีหลวมหรือไม่ท่อนปลี (ปลูกได้ทั่วไป เช่น ผักกาดขาวธรรมดา ผักกาดขาวใหญ่)

สรรพคุณของผักกาดขาว

๑. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
๒. มีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
๓. ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง
๔. ช่วยให้เจริญอาหาร รับประทานอาหารได้มากขึ้น
๕. ประโยชน์ผักกาดขาวช่วยแก้กระหาย
๖. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ
๗. แคลเซียมมีส่วนช่วยในการลดความดันโลหิตสูง
๘. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ผนังหลอดเลือด
๙. ช่วยขับน้ำนม (ใบ)
๑๐. ผักกาดขาวมรอร์กาโนซัลไฟด์(organosulfide) และฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจ
๑๑. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้
๑๒. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

แหล่งอ้างอิง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), เว็บไซต์เดอะแดนดอทคอม

ผักสลัด



ผักสลัด หรือ ผักกาดหอม ภาษาอังกฤษ [Lettuce](#)

ผักกาดหอม ชื่อวิทยาศาสตร์ [Lactuca sativa Linn.](#) จัดอยู่ในวงศ์ [ASTERACEAE \(COMPOSITAE\)](#)

สรรพคุณของผักกาดหอม

๑. ผักกาดหอม มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงช่วยในการป้องกันและต่อต้านมะเร็งได้ (ใบ)
๒. น้ำคั้นจากทั้งต้น นำมาใช้ปรุงเป็นยาบำรุงร่างกายได้ (ทั้งต้น)
๓. ช่วยในการนอนหลับ ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย แก้อารมณ์เสื่อง่าย โดยดร. ดันแคน (แพทย์ยุคกลางชาวอังกฤษ) ในใบหรือก้านของผักกาดหอมจะมีสารรสขมที่มีชื่อว่า “แลกทูคาเรียม” (Lactucarium) ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติทำให้เกิดอาการง่วงนอน ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย การรับประทานผักกาดหอมแบบสดๆ ก่อนนอนหรือรับประทานเป็นอาหารมื้อเย็น จึงช่วยทำให้เรานอนหลับได้สบายยิ่งขึ้นนั่นเอง
๔. ผักกาดหอมมีน้ำเป็นองค์ประกอบโดยส่วนมาก จึงเป็นผักที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
๕. ผักกาดหอมอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ที่ช่วยเสริมการสร้างเม็ดเลือด หรือฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง และยังช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย หรือมีสมาธิสั้น การเรียนรู้ลดลง
๖. น้ำคั้นจากใบ ช่วยแก้ไข้ได้ (ใบ) ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.doae.go.th. [๓๐ ต.ค. ๒๐๑๓].

ผักกาดกวางตุ้ง



ผักกวางตุ้ง หรือ ผักกาดฮ่องเต้, ผักกวางตุ้งฮ่องเต้, กวางตุ้งไต้หวัน, ผักกาดสายซิม (ภาคใต้), ปากซอย (ภาษาไต้หวัน) ภาษาอังกฤษ Chinese Cabbage

ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Brassica rapa L. cv. group Chinese cabbage

ประโยชน์ของผักกวางตุ้ง

๑. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
๒. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
๓. ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
๔. ประโยชน์ผักกวางตุ้งช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนผักกวางตุ้งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
๕. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
๖. ช่วยป้องกันกล้ามเนื้อเสื่อม ช่วยเพิ่มความกระฉับกระเฉง
๗. ช่วยในการขับถ่าย ถ่ายสะดวก ป้องกันโรคท้องผูก
๘. สรรพคุณผักกวางตุ้งเชื่อว่ามีฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวดตามข้อ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งกล้ามเนื้อเสื่อม ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : [วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี \(EN\)](#), www.bedo.or.th, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)