

## สมุนไพรพื้นบ้าน.....มหาศาลสรรพคุณ (ตอน 2)

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ย. 2552

✘ (ตอนที่ 2)

	<b>สระแห่น</b>
✘	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> น้ำคั้นจากต้นและใบต้มแก้ปวดมวนในท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม หรือกินสดเพื่อดับกลิ่นปาก ขับเหงื่อ นอกจากนี้ยังช่วยมาเชื้อ ระงับอาการเกร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ ในสระแห่นประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และ ธาตุเหล็ก</p> <p><b>การนำไปใช้</b> มักกินเป็นผักสดโดยใส่ในยำ ลาบ พล่า น้ำตก</p>
	<b>พริกไทยอ่อน</b>
✘	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ</p> <p><b>การนำไปใช้</b> มักใส่ในอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว ใส่คู่กับกระชาย เช่น แกงป่า ผัดเผ็ด และใส่เป็นเครื่องปรุงน้ำพริก เช่น น้ำพริกพริกไทยอ่อน</p>
	<b>ข่า</b>
✘	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้บิด ท้องอืด โรคหืด ขับเสมหะ และโรคหลอดลมอักเสบ ในข่าประกอบด้วย วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เสนโยอาหาร และฟอสฟอรัส</p> <p><b>การนำไปใช้</b> มักใส่ในอาหารประเภทต้ม เช่น ต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ หรือน้ำซุ้ยกวैयाเดี่ยว ทั้งกวยเดี่ยวเปิด กวยเดี่ยวเนื้อ ใช้เป็นเครื่องปรุงในการต้มพะโล้ชาหมู บางก็นำมาโขลกละเอียดใส่ในลาบ เช่น ลาบปลาดุก ลาบหมู คนจีนมักนำข่ามาโขลกละเอียดผสมเตาเจียวกินกับข้าวต้มปลาและที่ขาดไม่ได้คือเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ</p>
	<b>แมงลัก</b>
✘	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ปวดซางในเด็ก แก้ไอ บำรุงน้ำนม แก้โรคผิวหนัง เลือดออกตามไรฟัน และเป็นยาระบาย ในแมงลักประกอบด้วย วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก และเสนโยอาหาร</p> <p><b>การนำไปใช้</b> กินเป็นผักสดแหมกกับขนมจีน ใส่ในแกงเลียง แกงอีสาน เช่น แกงเห็ด แกงหน่อไม้</p>
	<b>ตะไคร้</b>
✘	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> ใช้เป็นยาทาแก้ปวด เช่น โรครูมาติซึม อาการปวดตามข้อนิ้ว ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะอย่างอ่อน ขับเหงื่อ แก่ตกรู ขาว อาเจียน ลดความดันโลหิต ขับลม แก้ไข้ ปวดท้อง โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว และอาการปวดเกร็ง ในตะไคร้ประกอบด้วย วิตามินเอ แคลเซียม ธาตุเหล็ก เสนโยอาหาร และฟอสฟอรัส</p> <p><b>การนำไปใช้</b> ใส่ในอาหารประเภทต้มยำ พล่า เช่น ต้มยำ ต้มแซบ หรือต้มกับน้ำให้มีความหอมเพื่อลวกอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ กุ้ง ปลาหมึก นอกจากนี้ยังช่วยเย็บเบาๆ แลวทอดกรอบคลุกกับน้ำปรุงรสใช้โรยหน้าอาหารประเภทเนื้อปลาทอด เช่น ปลาทอดตะไคร้ ที่ขาดไม่ได้คือใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องปรุงน้ำพริกแกงต่างๆ</p>

	<b>มะกรูด</b>
	<b>สรรพคุณทางยา</b> ผู้สมมะกรูดช่วยขับลม แก้อักเสียด แก้ลมวิงเวียน น้ำมะกรูดแก้เลือดออกตามไรฟัน ในมะกรูดประกอบด้วย เบตา-แคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และโปรตีน
✘	<b>การนำไปใช้</b> ใช้ได้ทั้งผลมะกรูดและใบมะกรูด การใช้ผสมมะกรูดจะปกเอาแต่ผิวเปลือกใสเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ <b>น้ำมะกรูด</b> ใช้ปรุงรสเปรี้ยวในแกงเทโพ แกงส้ม เพราะมีกลิ่นหอม รสเปรี้ยวอมหวานกลมกล่อม ฤาผลครึ่งผลตามขวางทั้งเปลือกมักใส่ในแกงเทโพ น้ำพริกน้ำยาของขนมจีน <b>ใบมะกรูด</b> ใช้ใส่ต้มยำ ต้มชား ต้มแซบ หรือชอยโรยหน้าหอมก ฉู่ฉี่ พะแนง และใส่เป็นส่วนผสมทอดมัน
	<b>กระเทียม</b>
	<b>สรรพคุณทางยา</b> มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ในกระเทียมประกอบด้วย <b>เซเลเนียม</b> ซึ่งเป็นธาตุที่ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอนไซม์ระหว่างวิตามินอี เอ และซี
✘	<b>การนำไปใช้</b> ใส่ในผัดต่างๆ เช่น ผัดผักบุ้ง ผัดกะเพรา หรือสับละเอียดแล้วเจียวให้เหลืองใส่ในข้าวต้ม แกงจืด นำไปผสมกากหมูเจียวใสเป็นเครื่องแต่งกลิ่นในกวยเตี๋ยวต่างๆ หรือนำมาโขลกกับรากผักชีและพริกไทยเป็นเครื่องหมักอาหาร เช่น ผสมกับเนื้อหมูบนใส่ในแกงจืด หมักเนื้อไก่ที่จะย่าง และเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ
	<b>ขิง</b>
	<b>สรรพคุณทางยา</b> ช่วยขับลม ขับน้ำดี ลดอาการบีบตัวของลำไส้ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดท้อง ป้องกันการอักเสบ มีสารต้านการเกิดมะเร็ง ต้านการเกิดปฏิกิริยากับออกซิเจนและอาการจิตซึมเศร้า ในขิงประกอบด้วย <b>แคลเซียม</b> เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัวของเลือด
✘	<b>การนำไปใช้</b> ขิงมีทั้งขิงอ่อน ขิงแก่ การนำไปใช้ก็ต่างกัน ขิงแก่นิยมใส่ในอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวและเพิ่มความหอม เช่น โขลกรวมกับน้ำพริกแกงแล้วนำไปผัดพริกขิงหมักกับถั่วฝักยาว หรือใส่เป็นน้ำต้มขิงกินกับเต้าฮวยและใส่น้ำต้มมาต้ากลู หรือชอยบางๆ ใส่ในปอบวุ้นเส้น ส่วน <b>ขิงอ่อน</b> นิยมกินเป็นผัก เช่น ชอยใส่ในไก่ผัดพริก โรยหน้าโจ๊ก ต้มสมปลา กินแหมกกับใสกรอกอีสาน ถ้ามียาก็ให้นำมาดองเป็นขิงดองสามารถ กินกับเบ็ดย่าง ไข่เยี่ยวมา
	<b>พริกชี้ฟ้า</b>
	<b>สรรพคุณทางยา</b> ป้องกันหลอดเลือดอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร ทำลายเชื้อแบคทีเรีย ลดการอักเสบที่เกิดจากการย่อยอาหาร ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อท้องที่เกิดจากอาการท้องอืดเฟ้อ และป้องกันหวัด ในพริกชี้ฟ้า ประกอบด้วย โปรตีน เสนโยอาหาร วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก
✘	<b>การนำไปใช้</b> พริกชี้ฟ้าแห้งมักใช้พริกสีแดงนำมาตากแห้ง โขลกใส่น้ำพริกแกงต่างๆ นำไปคั่วหรือเผาไฟให้หอมในต้มโคลง ต้มยำ <b>พริกชี้ฟ้าสดมีสีเขียว สีแดง สีเหลือง</b> ซึ่งมีเหลืองมีความเผ็ดมากกว่าสีอื่น จึงนิยมมาโขลกกับกระเทียมใส่ในผัดเผ็ด ส่วนสีแดงและสีเขียวนำมาหั่นแฉลบใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ผัดพริก หรือหั่นเป็นแว่นใส่ในเครื่องจิ้มประเภทหลนและดองในน้ำสมสายชูเป็นเครื่องปรุงรสก้วยเตี๋ย
	<b>พริกขี้หนู</b>
	<b>สรรพคุณทางยา</b> ช่วยย่อย ทำให้เจริญอาหาร ขับลมขับเหงื่อได้ดี ทำให้ชุ่มชื้นสะอาด ผิวพรรณสดใส และมีสารต้านมะเร็ง ในพริกขี้หนูประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เสนโยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี และธาตุเหล็ก
✘	<b>การนำไปใช้</b> พริกขี้หนูแห้งเป็นขี้หนูสดสีแดงที่ตากแดดจนแห้ง นำมาคั่วแล้วป่นเป็นพริกป่น หรือทอดเป็นเครื่องแหมกขนมจีนน้ำพริก ยา ลาบ ทางภาคใต้นิยมโขลกเป็นน้ำพริกแกง <b>พริกขี้หนูสดใช้ทั้งสีแดงและสีเขียว</b> ชอยหรือโขลกทำเป็นน้ำยาต่างๆ ใส่ในผัดกะเพรา ให้ความเผ็ดในต้มยำ ต้มแซบ หรือคั่วพอบหมกผสมกับน้ำสมสายชูเป็นเครื่องปรุงรสก้วยเตี๋ย

แสวง มลศิลป์ สรรพามาฝากครับท่าน