

ตาสว่าง....สมองโลดแล่นด้วย.....สะระแหน่

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Metha cordifolia* Opiz.

ชื่อวงศ์ : Labiatae

ชื่อสามัญ : Kitchen Mint, Marsh Mint

ชื่ออื่น : หอมด่วน หอมเดือน (ภาคเหนือ), มักเงาะ สะแน (ภาคใต้), สะระแหน่สวน (ภาคกลาง), ขะแยะ (อีสาน)

ลักษณะ : สะระแหน่เป็นพืชล้มลุกเลื้อยตามพื้นดิน ลำต้นสีแดงเข้ม ใบกลมขนาดหัวแม่มือ ใบค่อนข้างหนา ริมใบหยักโดยรอบ ภายในใบเป็นคลื่นยับย่น และมีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ : ใบ

สรรพคุณ : สะระแหน่นั้นมีสรรพคุณมากมาย เช่น เป็นยาดับร้อน ถอนพิษไข้ ขับลม ขับเหงื่อ รักษาอาการ หัวใจได้ และยังสามารรถแก้อาการ ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ และหากนำน้ำ ที่คั้นจากต้น และใบมาใช้ดื่ม ก็จะช่วยขับลมในกระเพาะได้ หรือใครจะกินสดๆ เพื่อดับกลิ่นปากก็ยังได้ นอกจากนี้ การบริโภคสะระแหน่ ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ ป้องกัน ไซหวัด บำรุงสายตา และช่วยให้หัวใจแข็งแรง



สารสำคัญที่พบ : ใบและลำต้นมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วยสารเมนทอล (Menthol) ลิโมนีน (Limonene) นีโอเมนทอล (Neomenthol) เป็นต้น

สารอาหาร : สาระเหล่านั้นมีสารอาหารหลายอย่าง เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 2 วิตามินซี ปัจจุบันได้สกัดสารจากสาระเหล่านั้นในการลูกอมสาระแทนไวโซม หรือที่เรียกว่า ลูกอมมินต์

ขนาดและวิธีใช้ :

- **อาการปวดศีรษะ ปวดฟัน เจ็บคอ เจ็บปาก เจ็บลิ้น** ให้ดื่มน้ำต้มใบสาระแทน 5 กรัม กับน้ำ 1 ถ้วย ผสมเกลือเล็กน้อย วันละ 2 ครั้ง
- **อาการบิตทองรวง อุจจาระเป็นเลือด** ใบสาระแทนต้มกับน้ำดื่ม
- **การแกพิษ แมลงสัตว์กัดต่อย** ทำได้โดยตำใบสาระแทนให้ละเอียด แล้วพอกบริเวณที่โดนกัด อย่าลืมว่าใบสาระแทนที่สดและอ่อน จะมีคุณค่ามากกว่าใบสาระแทนแห้ง
- **ช่วยดับกลิ่นคาว** ยอดสาระแทนนั้นรับประทานเป็นผักสดก็ได้ หรือกินกับน้ำพริก ลาบ น้ำตก ปลา ยำ หรือแต่งกลิ่นหอม ๆ ใส่ต้มยำ ช่วยดับกลิ่นได้ดี
- **แกอาการอาหารไม่ย่อย** โดยใช้ใบสาระแทนต้มกับน้ำดื่ม
- **หัวต้ออักเสบไหลจามไอบ่อย ๆ หรือจะเป็นไขหวัด** ใช้ใบสาระแทนต้มกับเต้าหู้ดื่ม
- **แกอาการเกร็งกล้ามเนื้อ แก้วปวดบวมผื่นคัน** ใช้ใบสาระแทนตำให้ละเอียดพอกหรือทา
- **ห้ามเลือดกำเดาได้** โดยใช้สำลีชุบน้ำที่คั้นจากใบสาระแทน หยอดที่รูจมูก
- **เป็นแผลในปาก** ใช้ใบสาระแทนต้มใส่เกลือเล็กน้อยดื่ม
- **อาการปวดหู** โดยนำน้ำคั้นจากใบสาระแทนหยอดหู จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ดี
- **อาการหน้ามือตาลาย** โดยรับประทานน้ำต้มใบสาระแทนและขิง
-



ข้อมูลดี ๆ จาก www.ramacilnic.com

ภาพประกอบจาก www.pantown.com/market