

## เรื่องของ "ชะอม"

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2556

ชะอมเป็นพืชที่นิยมรับประทานในทุกภาค เป็นพืชยืนต้น เป็นสมุนไพรของไทยลำต้นของชะอมมีหนาม ใบมีขนาดเล็กและกลิ่นฉุน ใบอ่อนหรือส่วนยอดรับประทานได้ นิยมปลูกตามรั้วบ้านเป็นผักที่ทานได้ตลอดทั้งปี ปลูกโดยการปักชำ เพาะเมล็ดหรือตอนกิ่ง หรือการโน้มกิ่งลงดิน โดยไม่ได้ตัดตาหรือชำกิ่ง ส่วนมากใช้การเพาะเมล็ด เนื่องจากไต่ต้น

ที่แข็งแรง ทนทานต่อสภาพอากาศและยังมีหนามมากกว่าการปลูกด้วยวิธีปลูกแบบอื่น ไม่ค่อยมีโรคและแมลงมารบกวน หากพบโรคป้องกันโดยใช้ปูนขาวโรยรอบโคนต้นหรือจุ่มท่อนพันธุ์ในน้ำปูนขาวก่อนปลูก สามารถตัดยอดได้ทุก ๆ 2 วัน ทางกรมแพทย์แผนไทยใบอ่อนมีสรรพคุณช่วยลดความร้อนในร่างกาย มีวิตามินเอสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ รากแก้ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก่ลิ้นอักเสบเป้นผื่นแดงแต่คุณแม่ที่เพิ่งมีลูกอ่อนไม่ควรกินเพราะจะทำให้หน้านมแห้ง

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)