

ประโยชน์ของโหระพา

นำเสนอเมื่อ : 2 ส.ค. 2566

โหระพา มีการกระจายพันธุ์ไปทั่วโลกหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะประเทศในแถบเอเชียและยุโรป กล่าวกันว่าในบางตำราว่าอาณาจักรโรมัน ได้นำโหระพาไปเผยแพร่ทั่วทวีปยุโรป แล้วจึงกระจายไปทั่วโลกในเขตร้อนและอบอุ่นทั่วโลก โหระพาจึงนับเป็นพืชจากแถบโลกเก่าทางตะวันออกที่แพร่หลายที่สุดชนิดหนึ่งจนอาจกล่าวได้ว่าปัจจุบันการปลูกโหระพาในประเทศตะวันตกแถบอบอุ่นมีมากกว่าถิ่นกำเนิดเดิมคือเขตร้อนของเอเชียเสียอีก

โหระพา (Basil) จัดอยู่ในวงศ์กะเพรา มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและแอฟริกา เป็นพืชพื้นเมืองของอินเดีย แต่แพร่หลายในเอเชียและตะวันตก โหระพาเป็นพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม นิยมอย่างมากในการนำมาประกอบอาหารและแต่งกลิ่นของรสชาติให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

โดยสรรพคุณของโหระพาที่เรานำมาใช้ในการรักษาโรคหลักๆ แล้วจะใช้แค้ใบและน้ำมันสกัดจากใบโหระพาเป็นหลัก แต่ส่วนอื่นๆ ก็ใช้ได้เหมือนกันไม่ว่าจะเป็น รากหรือลำต้น ก็ถือว่ามีประโยชน์แทบทั้งสิ้น

ประโยชน์และสรรพคุณ โหระพา

จากการศึกษาข้อมูลทางเพจ Disthai พบว่า โหระพาเป็นพืชที่มีกลิ่นหอม นิยมนำมาประกอบอาหารหลากชนิดในประเทศไทย ซึ่งช่วยปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหารให้น่ากินยิ่งขึ้น ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารหลายชนิด เช่น ผัดหอย ผัดเนื้อ ไช้ใบปรุงอาหารเป็นผักโรยซุสได้หลายชนิด เช่น แกงเผ็ด แกงเลียง ผัด ทอด \ ส่วนใบและยอดอ่อนใช้กินเป็นผักสด เป็นเครื่องแนมอาหารคาวหรืออาหารว่างได้เป็นอย่างดี เพราะโหระพามีใบหนานุ่มกว่ากะเพรา รวมทั้งกลิ่นและรสชาติไม่เผ็ดร้อนเท่ากะเพรา จึงนิยมนำมาใช้เป็นผักจิ้มหรือกินสดมากกว่ากะเพรา รวมถึงนิยมใช้กินร่วมกับอาหารที่มีรสจัดและกลิ่นแรง เช่น จำพวกหลน (หลนใส่กรอก หลนแหม่ม หลนกะปิคั่ว ฯลฯ) จำพวกลาบ (ลาบปลาดุก ลาบเลือด ลาบเป็ด ฯลฯ) จำพวกยำ เมี่ยง แจ่ว กอย สมตำ ฯลฯ เป็นผักกินกับขนมจีนน้ำยา ปลาร้า ซาหุม ไช้ใส่ในแกงบางชนิด เช่น แกงเขียวหวาน แกงโสฬส และแกงเผ็ดหมู แกงเผ็ดไก่ เป็นต้น

- ใบ มีกลิ่นฉุน รสร้อน แก้ลมวิงเวียน ขับลมในลำไส้ ขับผายลม แก้ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง ทำให้เรอ แก้อุจจาระในท้อง แก้พิษตานซาง ช่วยย่อยอาหาร แก้หวัดช่วยเจริญอาหาร
- ต้น แก้พิษตานซาง แก้เด็กนอนสะดุ้งผวาเพราะโทษน้ำดี
- เมล็ด แก้บิด ทำให้อุจจาระไม่เกาะลำไส้ ถ่ายสะดวก เป็นยาระบาย ใช้พอกฝีรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
- ช่วยป้องกันความเสียหายในร่างกายของเราจากการทำลายของอนุมูลอิสระ
- ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีส่วนในการช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- มีฤทธิ์ในการช่วยลดคอเลสเตอรอลและแผ่นคราบไขมันในกระแสเลือด
- มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยขับหัวสิวและต้านการเจริญเติบโตของเชื้อสิว
- ใช้เป็นยาพอกเพื่อดูดซับสารพิษออกจากผิวหนังได้
- ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมสำหรับมารดาที่ให้นมบุตร ด้วยการนำไปมาต้มกับน้ำนมราชสีห์รับประทาน
- มีความเชื่อว่าเป็นยาบำรุงสุขภาพทางเพศได้อีกด้วย
- ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะด้วยการใช้ยอดอ่อนต้มกับน้ำ แล้วนำมาดื่มเป็นชา หรือกินเป็นผักสด
- แก้อาการวิงเวียนศีรษะด้วยการนำไปมาต้มดื่ม

- น้ำมันโหระพามีคุณสมบัติช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิ และช่วยลดอาการซึมเศร้า
- น้ำมันโหระพาช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัส
- น้ำมันโหระพาช่วยคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ช่วยรักษาอาการของอีกเสบ แผลอักเสบด้วยการนำมาตำแล้วพอกหรือประคบ
- น้ำมันโหระพาสสามารถไชฆ่ายุง ไร และแมลงได้ ด้วยการนำต้น ใบ ราก มาตำรวมกันให้ละเอียดแล้วใส่เหล้าขาวเล็กน้อยคนให้เข้ากัน แล้วนำไปตั้งไฟแค่พอร้อน ทิ้งไว้ให้อุ่นแล้วนำมาพอกที่ขาที่ขาที่ขาประมาณ 15 นาที วันละ 2 ครั้ง อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น
- ช่วยในการบำบัดรักษาโรคเขาเสื่อม มีฤทธิ์ในการต่อต้านการอักเสบ
- ใบโหระพามีกลิ่นเฉพาะใช้เป็นผักสด นำมาใช้เป็นอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นเครื่องปรุงรสในอาหาร
- น้ำมันโหระพาก็นำมาใช้ในการแต่งกลิ่นหอมระเหย เชื้อเทศ ผักดอง ลูกอม ไส้กรอก ขนมปัง หรือแม้กระทั่งเครื่องสำอาง
- นำมาใช้ในการแต่งกลิ่นเครื่องสำอางบางชนิด

ข้อแนะนำและข้อควรระวัง

- หญิงตั้งครรภ์ และหญิงที่กำลังให้นมบุตรสามารถรับประทานโหระพาในปริมาณปกติได้ แต่การใช้ในปริมาณมากอาจก่อให้เกิดอันตรายได้
- สำหรับสตรีมีครรภ์และเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี รวมถึงผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงน้ำมันหอมระเหยจากโหระพาเพราะทำให้เกิดอาการแพ้
- ผู้ที่มีเลือดออกผิดปกติอาจเสี่ยงมีเลือดออกมากยิ่งขึ้นเมื่อรับประทานน้ำมันโหระพาหรือสารสกัดจากโหระพา เนื่องจากมีฤทธิ์ชะลอการแข็งตัวของเลือด
- เมื่อดื่มน้ำโหระพาคั้น อาจจะมีอาการข้างเคียง คือ จะทำให้มีน้ำนมและระคายเคืองคอเล็กน้อย
- โหระพาอาจมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ เพราะอาจส่งผลให้มีความดันโลหิตต่ำเกินไปจนเป็นอันตรายได้
- ผู้ที่ต้องเขารับการผ่าตัดควรหยุดใช้โหระพาหรืออาหารเสริมโหระพาในช่วง 2 สัปดาห์ก่อนการผ่าตัด เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงให้มีเลือดออกมาก

ขอบคุณที่มาจาก [Spring Green Evolution](#)