ใบสมุย มีประโยชน์อะไรบ้าง?
รู้จักผักพื้นบ้านภาคใต้ที่อุดมด้วยสารสำคัญจากธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2569

ใบสมุย มีประโยชน์อะไรบ้าง?
รู้จักผักพื้นบ้านภาคใต้ที่อุดมด้วยสารสำคัญจากธรรมชาติ

เมื่อพูดถึงผักพื้นบ้านของไทย หลายคนอาจนึกถึงผักตำลึง ผักหวานบ้าน ชะอม หรือผักเชียงดา
แต่ยังมีผักพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่อาจไม่คุ้นชื่อ โดยเฉพาะผักที่นิยมรับประทานในภาคใต้ หนึ่งในนั้นคือ **“ใบสมุย” หรือ “ใบหมุยหอม”** ผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รสเผ็ดร้อนเล็กน้อย
และเป็นส่วนประกอบสำคัญของสำรับอาหารพื้นถิ่น

ใบสมุยไม่ได้มีดีเพียงแค่กลิ่นหอมและรสชาติเท่านั้น
เพราะงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังค้นพบสารประกอบจากธรรมชาติหลายชนิดที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพน่าสนใจ
ทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ สารที่เกี่ยวข้องกับการย่อยน้ำตาลและไขมัน
รวมถึงสารที่อาจมีประโยชน์ต่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

อย่างไรก็ตาม ประโยชน์หลายด้านยังอยู่ในขั้นตอนการศึกษาระดับห้องปฏิบัติการ
จึงควรทำความเข้าใจทั้งข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และข้อจำกัดของหลักฐานก่อนนำมาใช้เพื่อสุขภาพ



ใบสมุยคืออะไร?

ใบสมุยที่กล่าวถึงในบทความนี้หมายถึง **สมุยหอม หรือหมุยหอม** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Clausena cambodiana Guill.* เป็นพืชในวงศ์ Rutaceae ซึ่งเป็นวงศ์เดียวกับพืชตระกูลส้ม

สมุยหอมเป็นไม้พุ่มขนาดเล็กถึงขนาดกลาง มีใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยสีเขียว ผิวใบค่อนข้างเรียบเป็นมัน และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว โดยเฉพาะยอดอ่อนที่นิยมเก็บมารับประทานเป็นผักสด

ในภาคใต้ นิยมนำยอดและใบอ่อนของสมุยหอมมารับประทานเป็นผักเหนาะ หรือผักเคียงกับขนมจีนน้ำยา น้ำพริก แกงเผ็ด และ
อาหารรสจัดต่าง ๆ เนื่องจากมีกลิ่นหอมและรสเผ็ดร้อนอ่อน ๆ ช่วยเพิ่มมิติของรสชาติอาหาร

อย่างไรก็ตาม ชื่อพื้นบ้านว่า “สมุย” หรือ “หมุย” อาจใช้เรียกพืชใกล้เคียงกันหลายชนิด เช่น
พืชบางชนิดในสกุล *Micromelum* จึงควรตรวจสอบชนิดพืชให้ถูกต้อง โดยเฉพาะเมื่อต้องการนำมาใช้เป็นสมุนไพร



7 ประโยชน์ของใบสมุยที่น่าสนใจ

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ
หนึ่งในคุณสมบัติที่ได้รับความสนใจจากนักวิจัยคือ
การพบสารประกอบที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในใบและยอดสมุยหอม
งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร International Journal of Agricultural Technology ปี 2017
พบสารสำคัญในสารสกัดจากยอดสมุยหอม เช่น เคอร์ซิติน (Quercetin) และไซเนนเซติน (Sinensetin)
โดยเคอร์ซิตินแสดงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในการทดลอง

สารต้านอนุมูลอิสระมีบทบาทในการทำปฏิกิริยากับอนุมูลอิสระ
ซึ่งเป็นโมเลกุลที่อาจสร้างความเสียหายต่อเซลล์หากเกิดขึ้นมากเกินกว่าระบบป้องกันของร่างกายจะจัดการได้

การค้นพบดังกล่าวทำให้สมุยหอมเป็นพืชที่น่าสนใจในด้านสารพฤกษเคมี อย่างไรก็ตาม
การพบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในห้องปฏิบัติการ
ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการรับประทานใบสมุยจะช่วยป้องกันความชราหรือโรคเรื้อรังในมนุษย์ได้โดยตรง

2. มีสารที่อาจเกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
สมุยหอมเป็นหนึ่งในพืชพื้นบ้านที่มีการศึกษาความเป็นไปได้ในการพัฒนาสารออกฤทธิ์เกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาล
งานวิจัยปี 2017 พบว่าสาร Clausenidin ที่แยกได้จากยอดสมุยหอม สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ซูเครส (Sucrase) ในการทดลองระดับห้องปฏิบัติการ

เอนไซม์ซูเครสมีหน้าที่ช่วยย่อยน้ำตาลซูโครสให้กลายเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้
การยับยั้งเอนไซม์ดังกล่าวจึงเป็นกลไกหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์ให้ความสนใจในการศึกษาการควบคุมระดับน้ำตาลหลัง

มื้ออาหาร

อย่างไรก็ตาม
การศึกษานี้ยังไม่ได้ยืนยันว่าการรับประทานใบสมุยสดหรือการดื่มน้ำต้มใบสมุยสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้จริง

ผู้ป่วยเบาหวานจึงไม่ควรใช้ใบสมุยทดแทนยา หรือปรับลดขนาดยาโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์

3. อาจมีศักยภาพในการศึกษาเกี่ยวกับไขมันและคอเลสเตอรอล
นอกจากการศึกษาเกี่ยวกับน้ำตาลในเลือดแล้ว
ยังมีงานวิจัยที่ให้ความสนใจสารสกัดจากใบสมุยหอมในด้านการจัดการไขมัน
งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Chemical Papers ปี 2021 พบสารกลุ่มอัลคาลอยด์จากใบสมุยหอม ได้แก่ Mahanine และ 8-hydroxymahanimbine ซึ่งสามารถยับยั้งเอนไซม์ Pancreatic Cholesterol Esterase ในการทดลอง

เอนไซม์ชนิดนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการคอเลสเตอรอลในระบบทางเดินอาหาร
การยับยั้งเอนไซม์จึงอาจเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ต่อการศึกษาสารควบคุมการดูดซึมคอเลสเตอรอลในอนาคต

แม้ผลการทดลองจะมีความน่าสนใจ แต่ยังไม่ใช่หลักฐานยืนยันว่าการรับประทานใบสมุยสามารถลดไขมัน LDL หรือรักษาภาวะไขมันในเลือดสูงได้
การดูแลไขมันในเลือดควรเน้นการรับประทานอาหารที่สมดุล การออกกำลังกาย
และการใช้ยาตามข้อบ่งชี้ของแพทย์

4. มีศักยภาพต่อการพัฒนาสารสกัดสำหรับดูแลผิวพรรณ
อีกหนึ่งประเด็นที่น่าสนใจคือ งานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์เครื่องสำอางที่ศึกษาสารสกัดจากใบสมุยหอม
งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปี 2019 ศึกษาสารสกัดใบสมุยหอมด้วยน้ำและเอทานอล
พบสารประกอบฟีนอลิกและฟลาโวนอยด์ รวมถึงฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase)
และปฏิกิริยาไกลเคชัน (Glycation) ในการทดลอง

เอนไซม์ไทโรซิเนสเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างเม็ดสีเมลานินในผิวหนัง
ขณะที่ปฏิกิริยาไกลเคชันเป็นกระบวนการที่น้ำตาลทำปฏิกิริยากับโปรตีนหรือสารชีวโมเลกุลบางชนิด
ซึ่งเกี่ยวของกับการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเมื่ออายุมากขึ้น

ผลการศึกษาจึงสะท้อนว่าใบสมุยหอมอาจเป็นวัตถุดิบที่น่าสนใจสำหรับการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวในอนาคต
แต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการนำใบสมุยมาพอกหน้า หรือรับประทานใบสมุย จะทำให้ผิวขาวขึ้น ลดฝ้า
หรือลดริ้วรอยได้จริง เนื่องจากต้องมีการศึกษาความปลอดภัยและประสิทธิผลในมนุษย์เพิ่มเติม

5. ใช้ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อช่วยบรรเทาอาการท้องอืดและขับลม
ในตำรับสมุนไพรพื้นบ้าน สมุยหอมจัดเป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและรสออกเผ็ดร้อน
โดยมีบันทึกการใช้ใบเพื่อช่วยขับลมและบรรเทาอาการจุกเสียด

ลักษณะการใช้ดังกล่าวสัมพันธ์กับภูมิปัญญาการใช้พืชที่มีกลิ่นหอมในอาหารและสมุนไพร
ซึ่งพบได้ในพืชหลายชนิดของวงศ์ Rutaceae

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลส่วนนี้เป็นการใช้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น
ยังไม่มีหลักฐานทางคลินิกที่เพียงพอว่าการรับประทานใบสมุยสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อน
หรือความผิดปกติของระบบทางเดินอาหารได้
หากมีอาการปวดท้องรุนแรง อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายดำ หรืออาการผิดปกติเรื้อรัง ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ

6. มีประวัติใช้เป็นสมุนไพรแก้ไอและแก้ไข้ในตำรายาพื้นบ้าน
นอกจากการใช้เป็นผักแล้ว สมุยยังปรากฏในบันทึกการใช้พืชสมุนไพรพื้นบ้าน โดยมีการกล่าวถึงการใช้ใบ ลำต้น

และรากเพื่อบรรเทาอาการไอ แก้ไข้ และอาการผิดปกติบางอย่าง

ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนความสำคัญของสมุยต่อวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเฉพาะในภาคใต้ของประเทศไทย
อย่างไรก็ตาม
การมีบันทึกสรรพคุณในตำรายาไม่ได้หมายความว่ามีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันประสิทธิผลและความปลอดภัย
แล้ว

โดยเฉพาะการนำสมุนไพรมาใช้รักษาไข้สูง หอบหืด หรืออาการไอเรื้อรัง
ควรหลีกเลี่ยงการรักษาตนเองด้วยสมุนไพรเพียงอย่างเดียว
เพราะอาจทำให้การตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสมล่าช้า

7. ช่วยเพิ่มความหลากหลายให้กับอาหารและส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้าน
ประโยชน์ที่ชัดเจนที่สุดของใบสมุยคือการนำมาใช้เป็นอาหารและเครื่องเคียงในชีวิตประจำวัน
ยอดและใบอ่อนมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ช่วยเพิ่มรสชาติและความหลากหลายให้กับสำรับอาหาร
โดยเฉพาะอาหารภาคใต้ที่นิยมรับประทานผักหลายชนิดร่วมกัน

ผักสมุยยังมีรายงานว่าเป็นแหล่งของสารอาหารบางชนิด เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามิน
แต่ยังไม่มีข้อมูลโภชนาการมาตรฐานที่เพียงพอสำหรับระบุปริมาณสารอาหารของใบสมุยหอมต่อ 100
กรัมอย่างแม่นยำ

การรับประทานใบสมุยร่วมกับผักชนิดอื่นจึงเป็นแนวทางเพิ่มความหลากหลายของอาหารได้
โดยไม่จำเป็นต้องคาดหวังผลทางยาเป็นหลัก



ใบสมุยกินอย่างไรให้อร่อย?

ใบสมุยหอมสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ โดยเฉพาะการใช้ยอดอ่อนที่มีเนื้อสัมผัสนุ่มและมีกลิ่นหอม

1. กินสดเป็นผักเหนาะ
เป็นวิธีรับประทานที่นิยมในภาคใต้ โดยนำยอดอ่อนที่ล้างสะอาดแล้วมากินคู่กับขนมจีนน้ำยา น้ำพริก หรือแกงรสจัด

2. ใส่ในแกงพื้นบ้าน
สามารถใช้ยอดสมุยปรุงร่วมกับแกงเผ็ดหรือแกงพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมเฉพาะตัวให้กับอาหาร

3. ผัดร่วมกับผักชนิดอื่น
อาจนำยอดอ่อนมาผัดกับกระเทียมหรือผักพื้นบ้านชนิดอื่น โดยใช้เครื่องปรุงอย่างพอเหมาะ เพื่อไม่ให้กลบรสชาติธรรมชาติของผัก

4. ใช้เป็นผักเคียงอาหาร
สามารถจัดรวมกับแตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกาดนกเขา หรือผักเหนาะชนิดอื่น เพื่อเพิ่มความหลากหลายของผักในมื้ออาหาร
ควรเลือกใช้ยอดและใบอ่อนจากต้นที่ระบุชนิดได้แน่ชัด และล้างทำความสะอาดก่อนนำมารับประทานทุกครั้ง

ข้อควรระวังในการรับประทานใบสมุย

แม้สมุยหอมจะมีประวัติการใช้เป็นผักพื้นบ้านมาอย่างยาวนาน
แต่ยังมีข้อมูลด้านความปลอดภัยจากการบริโภคในปริมาณสูงหรือใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานานค่อนข้างจำกัด
ข้อควรระวังสำคัญ ได้แก่

1. **ไม่ควรใช้แทนยารักษาโรค** โดยเฉพาะยาลดน้ำตาลในเลือด ยาลดไขมัน หรือยาสำหรับรักษาโรคเรื้อรัง
   เนื่องจากผลการวิจัยสารสกัดยังไม่ใช่หลักฐานยืนยันประสิทธิผลในผู้ป่วย
2. **ผู้ที่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรควรระมัดระวัง** โดยเฉพาะการใช้เป็นน้ำต้มเข้มข้นหรือสารสกัด
   เพราะยังมีข้อมูลความปลอดภัยไม่เพียงพอ
3. **ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือรับประทานยาต่อเนื่องควรปรึกษาแพทย์**
   ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์สารสกัดสมุยหอมในปริมาณสูง เนื่องจากข้อมูลปฏิกิริยาระหว่างสมุนไพรกับยายังจำกัด
4. **ไม่ควรนำใบหรือรากมารักษาแผลหรือพิษงูด้วยตนเอง** แม้มีบันทึกการใช้ตามภูมิปัญญา
   เพราะภาวะเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ที่ถูกต้อง
5. **ต้องตรวจสอบชนิดพืชให้แน่ชัด** เนื่องจากพืชที่เรียกว่าสมุยหรือหมุยในแต่ละท้องถิ่นอาจเป็นพืชต่างชนิดกัน
   และไม่สามารถใช้ข้อมูลสรรพคุณแทนกันได้ทั้งหมด

การรับประทานในลักษณะผักประกอบอาหารตามปกติ
แตกต่างจากการใช้สารสกัดเข้มข้นหรือรับประทานเพื่อหวังผลรักษาโรค
ซึ่งต้องอาศัยการประเมินความปลอดภัยเพิ่มเติม

สรุป ใบสมุย ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทั้งด้านอาหารและงานวิจัย

ใบสมุย หรือใบหมุยหอม เป็นผักพื้นบ้านที่มีความสำคัญต่อวัฒนธรรมอาหารภาคใต้
โดยเฉพาะการรับประทานเป็นผักเหนาะร่วมกับอาหารรสจัด นอกจากกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์แล้ว
ยังมีการค้นพบสารสำคัญทางธรรมชาติหลายชนิดที่น่าสนใจ

งานวิจัยพบสารกลุ่มฟีนอลิก ฟลาโวนอยด์ และอัลคาลอยด์บางชนิดที่แสดงฤทธิ์ทางชีวภาพในห้องปฏิบัติการ
โดยเฉพาะฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ การยับยั้งเอนไซม์บางชนิดที่เกี่ยวข้องกับการย่อยน้ำตาลและคอเลสเตอรอล
รวมถึงเอนไซม์ที่เกี่ยวของกับการสร้างเม็ดสีผิว

อย่างไรก็ตาม ยังต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมในมนุษย์เพื่อยืนยันประสิทธิผล ปริมาณที่เหมาะสม และความปลอดภัย
ก่อนนำไปกล่าวอ้างหรือใช้เพื่อรักษาโรค

การเลือกรับประทานใบสมุยร่วมกับผักพื้นบ้านชนิดอื่นอย่างหลากหลาย
จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมในการใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่น
พร้อมทั้งช่วยสืบสานภูมิปัญญาอาหารไทยให้คงอยู่ต่อไป

เพราะบางครั้ง คุณค่าของอาหารเพื่อสุขภาพอาจไม่ได้อยู่ที่ความแปลกใหม่หรือราคาสูง
แต่อยู่ที่การรู้จักเลือกใช้พืชผักพื้นบ้านอย่างเหมาะสมและเข้าใจคุณประโยชน์ตามหลักวิทยาศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

1. Damsud, T., Chanwun, T., & Kaewpiboon, C. (2017). *Antidiabetic agents with □-glucosidase inhibition and antioxidant capacity from the shoots of Clausena cambodiana Guill.* International Journal of Agricultural Technology, 13(4), 449–456.
2. Sakunpak, A., et al. (2021). *Pyranocarbazole alkaloids, isolated from Clausena cambodiana leaves, as a pancreatic cholesterol esterase inhibitor, and their HPLC–DAD quantitative determination method.* Chemical Papers, 75, 2451–2458.
3. วรรณิสา แก้วบ้านกรูด. (2019). *ฤทธิ์ทางเครื่องสำอางของสารสกัดใบสมุยหอม.* มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
4. มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย). (2020). *ผักหมุย.*
5. อุทยานการอาชีพชัยพัฒนา. *ศูนย์การเรียนรู้อุทยานพรรณไม้: หมุย.*
6. Dutta, L., et al. (2026). *An Updated Review of Phytochemistry, Ethnobotany, and Bioactivity of the Clausena Genus.* Chemistry & Biodiversity.

หมายเหตุ: บทความนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้ด้านพืชอาหารและสมุนไพร ไม่ใช่คำแนะนำในการใช้สมุนไพรเพื่อวินิจฉัย ป้องกัน หรือรักษาโรค