

ประโยชน์ใกล้ตัว พืชผักสวนครัวใกล้บ้าน

● **นำเสนอเมื่อ** 17 ธ.ค. 2550

ที่จริงแล้วผักสวนครัวทั้งหลายไม่ว่าจะเป็น โหระพา ขิง ข่า ตะไคร้ หรือใบสะระแหน่ ก็ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น

โดยเฉพาะสรรพคุณทางยาของความเป็นสมุนไพรไทยที่ใครได้ยิบแล้วจะต้องบอกว่า สุดยอด เสมอว่าแล้ววันนี้ก็เลยอยากให้คุณๆ ได้รู้จักกับประโยชน์ของพืชผักสวนครัวเหล่านี้กัน

สมัยเด็กมักจะโดนคุณแม่ใช้ให้ไปเก็บพืชผักสวนครัวหลังบ้านบ่อยๆ บ้านหลังเล็กๆ ของเรามีพื้นที่เหลือเพื่อสำหรับปลูกผักสวนครัวไว้ปรุงอาหารกินเอง แต่หลังจากย้ายตัวเองมาฝั่งตัวอยู่ที่เมืองหลวง ก็ไม่ได้มีพืชผักสวนครัวสวนตัวไว้อีกเลย

• **โหระพา**

โหระพาเป็นผักที่มีกลิ่นแรงบางคนบอกว่าหอม บางคนว่าฉุน แต่ไม่ว่าจะหอมหรือฉุน โหระพาก็เป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยมานานนม รวมทั้งมีสรรพคุณทางยามากกว่าที่เราเคยรู้จักเยอะเลย ดังนั้นจึงไม่ต้องแปลกใจถ้าโหระพาจะเป็นผักซูรส และอยู่ในอาหารอย่างแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน เป็นต้น

สารอาหาร

โหระพาที่ใครบางคนว่าฉุน ที่จริงแล้วเป็นผักที่มีสารอาหารด้วยนะ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

สรรพคุณทางยา

คุณสมบัติทางยาของโหระพาที่ สุดยอด มากๆ ก็คือ ช่วยย่อยอาหารแก้การจุกเสียด แน่นท้อง เพราะสามารถช่วยขับลมในลำไส้ได้ แต่สำหรับคนที่เกลียดโหระพาเขาใส่ คุณอาจจะแอบปลื้มที่ได้รู้ว่าผักสวนครัวอย่างโหระพาไม่ได้มีดีแค่ใบ แต่เมล็ดยังสามารถนำมาแช่น้ำให้พองรับประทานเป็นยาแก้บิดได้ด้วย

ทราบหรือไม่•โหระพารักษาโรคเข้าเสื่อมได้ ตำรายาแพทย์ระบุว่าให้นำต้น ใบและรากโหระพามาตำพอละเอียด ใส่เหล้าขาว 40 ดีกรีเล็กน้อย คนให้เข้ากันแล้วนำไปตั้งไฟแค่พอร้อน ทิ้งไว้ให้อุ่น จากนั้นก็นำไปพอกเขาประมาณ 10-15 นาที ทำวันละ 1-2 ครั้ง แล้วอาการจะค่อยๆ เบาลง

•โบราณว่าโหระพาเป็นยาบำรุงทางเพศด้วยนะ

✘ • ชิง

ชิงเป็นเครื่องเคียงอย่างหนึ่งในเมนูอาหารไทย แต่หลายคนส่ายหน้าเวลาเห็นชิง ส่วนหนึ่งก็เพราะกลิ่นแรงเหลือกำลัง ดังนั้นจึงเลี่ยงด้วยการเขียนชิงทิ้งไว้นานๆ จนแต่ต่อไปนี้ถ้าอยากได้ประโยชน์มากมายจากอาหารการกิน ลองชิมชิงดูสักครั้ง

สารอาหาร

ชิงประกอบไปด้วยสารอาหารสำคัญคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ

สรรพคุณทางยา

ประโยชน์อย่างหนึ่งที่เราจะได้จากการใช้เหง้าชิงแก่ทุบหรือบดเป็นผง แล้วชงน้ำดื่มก็คือ แก้อาหารคั่งในไส้อาเจียน แก้กูกเสียด และแน่นเฟ้อ

นอกจากนี้ชิงยังมีประโยชน์ทุกส่วน ตั้งแต่

ราก – ช่วยให้เจริญอาหาร แก่ลม แก่เสมหะ และแก้บิด

ต้น – ช่วยขับให้ผายลม แก้กูกเสียด แก้ท้องร่วง

ผล – แก่คอแห้ง เจ็บคอ แก่ตาฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ – แก้ฟกช้ำ แก่นิว แก้ปัสสาวะขัด แก่โรคตา ฆ่าพยาธิ

ดอก – ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะขัด แก่โรคประสาทที่ทำให้ใจขุนมั่ว

ทราบหรือไม่•ชิงแก่ผรมรวง ตำราระบุว่า ให้ใช้เหง้าชิงสดมาผิงไฟพออุ่น จากนั้นให้ตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่มีผมรวง ทำแบบนี้ประมาณ 3 วัน วันละ 2 ครั้ง ถ้ายังไม่ได้ผลให้ทำต่อไป

•ชิงกำจัดกูกินกาย ถ้ารักษาคลื่นเหือได้วงแขนมาหลากหลายวิธีแล้วแต่ยังช่วยไม่ได้ ลองใช้เหง้าชิงแก่ โดยทุบแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาทาใตวงแขนทุกวัน จะช่วยกำจัดกูกินกายได้ชะงัด

•ชิงแก้ปากเหม็น โดยให้คั้นน้ำชิงผสมน้ำอุ่น เดิมเกลือเล็กน้อย แล้วกลั้วปาก ฆ่าเชื้อโรค

✘ • ข่า

ถ้าหยิบขึ้นมาเคี้ยวกันสดๆ ก็คงจะไม่ปลื้มนัก ข่าเลยกลายเป็นส่วนหนึ่งในเครื่องเทศที่ใช้ปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวจากเนื้อสัตว์ นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงเอร็ดออรอยกับเมนูโปรตุเกสอย่างต้มข่าไก่กันนัก แต่หนอข่าอ่อนสามารถเป็นเครื่องเคียงแสนออรอยในเมนูน้ำพริกแบบไทยๆ ได้ด้วยนะ

สารอาหาร

สารอาหารที่จะได้จากข้าวคือ คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส แคลเซียม สบขิตามินบี

สรรพคุณทางยา

ประโยชน์จากคุณสมบัติทางยาของข้าว ให้ใช้เหง้าสดตำดูให้ละเอียดผสมกับน้ำปูนใส แล้วรับประทานครั้งละครึ่งแก้ว จะช่วยขับลมแกมขทงอืด ท้องเฟ้อท้องเดิน และบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้

ทราบหรือไม่ว่า•ประโยชน์อื่นๆ ที่ได้จากข้านอกเหนือจากการรับประทานอาหาร ได้แก่ ใช้รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกื้อนและแกลุมพิษ โดยใช้เหง้าสดตำให้ละเอียดผสมกับเหลาขาวทาบริเวณที่เป็นจนกว่าจะดีขึ้น

•ใช้ข้าน้ำเฒ่าได้ด้วย โดยนำเหง้ามาทุบหรือตำให้ละเอียด เพื่อให้น้ำมันหอมระเหยออกมา เฒ่าก็จะไม่กลามาแหยมอีกแล้ว

ที่มา [สนุก.คอม](#)