

## ใบบัว มีคุณประโยชน์อย่างไรบ้าง?

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 1 ธ.ค. 2556

ใบบัว - เรืองนารู้

บัวเป็นพืชที่คนไทยใช้ประโยชน์มาอย่างยาวนาน นอกจากนำสายบัวเมล็ดบัวมารับประทานและดอกบูชาพระแล้วก็ยังมีให้นำใบบัวมาใช้ประโยชน์

บัวเป็นพืชที่คนไทยใช้ประโยชน์มาอย่างยาวนาน นอกจากนำสายบัวเมล็ดบัวมารับประทานและดอกบูชาพระแล้วก็ยังมีให้นำใบบัวมาใช้ประโยชน์ในหลายอย่าง อาทิ ห่อผักสดเก็บในตู้เย็นเพื่อรักษาความสดของผักให้ยาวนานขึ้น ทำเป็นข้าวห่อใบบัว ทำให้ข้าวหอมมารับประทาน

คนไทยเมื่อครั้งอดีตและบางพื้นที่ในปัจจุบัน นำใบบัวมาเป็นยารักษาโรคต่าง ๆ เช่น นำใบบัว ซึ่งมีสารอัลคาลอยด์หลายชนิด มาปรุงรใช้ประโยชน์ทางยา เพื่อลดความดันโลหิตสูง นำใบสด หรือแห้งหั่นเป็นฝอยต้มกับน้ำพอท่วมจนเดือด 10-15 นาที ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันอย่างน้อย 20 วัน ใช้ระงับอาการหวัด และช่วยลดเสมหะ โดยนำใบบัวมาหั่นเป็นฝอยผึ่งแดดให้แห้งทำเป็นมวนสูบบรรเทาอาการหวัดคัดจมูกเป็นต้น

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)