

# สู่มหนาวด้วยสมุนไพรสดร้อน

ภญ. กฤติยา ไชยนอก  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เด็ยวฝนตก เด็ยวแดดออก เด็ยวมี่หมอก เด็ยวน้ำท่วม

โ้ยยยยย!!! มันจะอะไรกันหนักหนาเนีย!!

บ่นไปก็เท่านั้น...ในสภาวะที่เอาแน่เอานอนอะไรกับสภาพภูมิอากาศไม่ได้เช่นนี้ การรู้จักป้องกันตนเองและเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม น่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสินะ...เฮ้อ...

เมื่ออากาศเย็นลง ก็อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งการรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ หรืออาหารที่มีรสเผ็ดร้อน จะช่วยให้ร่างกายเกิดการปรับสมดุลและพร้อมรับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงนี้ได้ค่ะ และนับเป็นโชคดีของเราชาวไทยจริงๆ เพราะสมุนไพรไทยหลายชนิดมีรสเผ็ดร้อน อีกทั้งส่วนใหญ่ก็ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารไทยอยู่แล้ว ทั้งการใช้แบบเป็นพืชเดี่ยว หรือใช้ในรูปแบบของเครื่องเทศเพื่อใส่ในอาหารประเภทต่างๆ ซึ่งนอกจากรสเผ็ดร้อนแล้ว สมุนไพรเหล่านี้ยังมีสรรพคุณที่น่าสนใจอีกมากมายเลยล่ะ ไหนลองมาดูกันสิ รู้จักอะไรกันบ้างเอ่ย...

**กระเจียวแดง:** หน่ออ่อนและดอกอ่อนมีรสเผ็ดร้อน ใช้รับประทานสด หรือลวกจิ้ม น้ำพริก มีสรรพคุณช่วยขับลม

**กระชาย:** รากและเหง้ามีรสเผ็ดร้อน ใช้ประกอบในอาหารประเภทผัดเผ็ดและแกงเผ็ด ต้นอ่อนรับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก มีสรรพคุณบำรุงกำลัง ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงกำลัง

**กระเทียม:** หัวมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นเครื่องเทศ มีสรรพคุณแก้จุกแน่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ขับปัสสาวะ และแก้ไข้ ใบมีรสร้อนฉุน มีสรรพคุณแก้ไข้หวัด

**กะเพรา:** ใบและยอดอ่อนมีรสเผ็ดร้อน ใช้ประกอบในอาหารประเภทผัดและแกง มีสรรพคุณขับลม แก้ปวดท้อง และแก้คลื่นไส้อาเจียน

**ขมิ้นชัน:** เหง้ามีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารประเภทแกง มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

**ข่า:** เหง้ามีรสเผ็ดร้อน ใช้เหง้าแก่ในการปรุงรสและแต่งกลิ่นของเครื่องแกง เหง้าอ่อน ต้นอ่อน ดอกอ่อน ใช้รับประทานสด หรือลวกจิ้ม น้ำพริก มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ปวดมวนท้อง

**ขิง:** เหง้ามีรสเผ็ดร้อน ใช้ประกอบอาหารหลายประเภท และใช้ทำเป็นผักดอง เหง้าขิงมีสรรพคุณช่วยขับลม ขับเหงื่อ ขับเสมหะ และแก้คลื่นไส้อาเจียน

**ชะพลู:** ส่วนใบมีรสเผ็ด นิยมนำใบอ่อนดิบมาห่อทำเมี่ยงคำ ใบอ่อน และยอดอ่อน สามารถนำมารับประทานสดหรือลวกจิ้ม น้ำพริกได้ มีสรรพคุณในการแก้ปวดท้องจุกเสียด บำรุงธาตุ แต่การบริโภคชะพลูมีข้อควรระวัง เนื่องจากชะพลูมีสารออกซาเลทสูง อาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ป็นนิ่ว

**ดีปลี:** ผลแก่มีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นเครื่องเทศในอาหารประเภทแกงเผ็ด ช่วยดับกลิ่นคาว มีฤทธิ์ขับลม แก้ไอ ยอดอ่อนและผลอ่อนรับประทานเป็นผักสด

**ตะไคร้:** ราก ลำต้น และเหง้ามีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงแต่งกลิ่นรสอาหาร ดับกลิ่นคาว และเป็นส่วนผสมในเครื่องแกงต่างๆ มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ขับลม และช่วยขับปัสสาวะ

**ผักแขยง:** ใช้ทั้งต้นมีรสร้อน ในการปรุงอาหารประเภทแกงอ่อม หรือใช้รับประทานสด จิ้มกับแจ่ว ป่น ลาบ ก้อย มีสรรพคุณช่วยขับลม

**ผักไผ่:** มีรสร้อน สรรพคุณช่วยขับลม ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด หรือต้มให้สุกก่อน ผักไผ่มีกลิ่นหอมฉุนจึงสามารถช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้

**พริกขี้หนู:** ผลมีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณขับลม ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด ขับเหงื่อและช่วยให้เจริญอาหาร ยอดอ่อนใช้ลวกเป็นผักแกล้มกับน้ำพริกหรือนำไปปรุงอาหารประเภทแกง ผลใช้ปรุงอาหารหลายประเภท และทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

**พริกไทย:** เมล็ดอ่อนและเมล็ดแก่มีรสเผ็ดร้อน เมล็ดใช้ปรุงอาหารประเภทผัดเผ็ด มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

**มะกรูด:** ผลสดและใบสดใช้ปรุงอาหาร ดับกลิ่นคาว ผิวมะกรูดมีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง นอกจากนี้น้ำมันมะกรูดยังมีวิตามินซีช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันด้วย

**แมงลัก:** ใบมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นผักเคียง สรรพคุณ แก้ไข้หวัด และขับลม

**สะระแหน่:** มีรสเผ็ด เย็น ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด หรือใช้ในการ แต่งกลิ่นอาหารให้รับประทาน ใบสะระแหน่ต้มเป็นน้ำชาดื่มเพื่อช่วยขับเหงื่อ และช่วยระบาย ความร้อนได้

**โหระพา:** ใบมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นผักเคียง มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

โอ้...เยอะจริงๆ นะเนี่ย เห็นไหมคะว่าสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่เรารู้จักและรับประทานกันเป็นประจำอยู่แล้ว ราคาก็ไม่แพง แถมยังหาง่ายอีกต่างหาก ดังนั้นการดูแลตัวเอง ด้วยพืชสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนสำหรับต่อสู้กับลมหนาวที่กำลังเข้ามานี้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากอีกต่อไป ว่าแล้วก็ผัดเผ็ดปลาตุ๋นใส่กระชายกับพริกไทยอ่อนเยอะๆ สักจานไหมคะ ^^

