



บทความ

ยำใหญ่

ใส่สารพัดผักสมุนไพร.....



กฤติยา ไชยนอก

....ยำใหญ่ใส่สารพัด
รสดีด้วยน้ำปลา

วางจานจัดหลายเหลือตรา
ญี่ปุ่นล้ำย้าวนใจ....

จากตอนหนึ่งในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน
บทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย

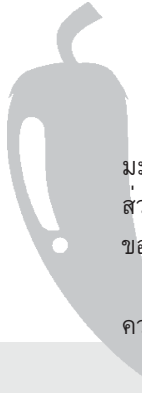
สำหรับบทความนี้ ต้องขออัญเชิญบทพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย มาช่วยในการเปิดตัวกันเลยทีเดียว...เพราะว่าเรา จะมาบอกเล่าวิธีการยำใหญ่กัน แต่คงไม่ใช่ยำใหญ่แบบทั่วๆ ไปหรอกนะคะ ก็ไหนๆ สำนักงานข้อมูลสมุนไพรจะยำยำใหญ่ให้คุณทั้งที ก็ต้องขอเน้นไปที่พืชผักสมุนไพรกันสักหน่อย เราขอตั้งชื่อเมนูนี้ว่า “ยำใหญ่-สมุนไพร” ค่ะ ซึ่งเราได้รับการอนุเคราะห์สูตรมาจากท่านรองศาสตราจารย์ พร้อมจิต ศรีลัมพ์ ค่ะ ต้องขอขอบพระคุณอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

หลายๆ ท่านที่ได้มีโอกาสมาร่วมประชุมวิชาการเรื่อง “ชะลอวัย สวยใสด้วยอาหารสมุนไพร” ที่ทางสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ จัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 18 พฤษภาคม 2555 น่าจะได้ลองลิ้มชิมรสกันอย่างจุใจไปแล้ว แต่บางท่านที่พลาดโอกาสนี้ก็ต้องเสียใจไปค่ะ เพราะเมนูนี้เราสามารถทำเองที่บ้านได้ วัตถุดิบที่ใช้ก็เป็นของที่หาได้จากตลาดสดทั่วไป ซึ่งหลายท่านน่าจะรู้จักกันเป็นอย่างดี เรามาเริ่มกันเลยดีกว่าค่ะ

ยำใหญ่สมุนไพร

ผักพื้นบ้านต่างๆ ที่ท่านชอบ และสามารถหาได้ง่าย เช่น ชะพลู ผักแขยง ผักแพ้ว โหระพา บัวบก ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ยอดกระถิน สะระแหน่ ใบมะกอก มะดัน ใบกระเจี๊ยบ แดงร้าน มะเขือเทศ ถั่วพู แครอท ผลอ่อนมะระขี้นก ลวก ถั่วแระ ข้าวโพด ดอกอัญชัน และดอกโสน ฯลฯ นำมาล้างให้สะอาด

ผักที่เป็นใบและยอดให้นำมาหั่น ฝอยๆ เพื่อให้สามารถเข้ากับน้ำยำได้ แต่ไม่ต้องถึงกับละเอียดยับหรือกระดะ ส่วนผักที่เป็นผลหรือฝักอย่างแดงร้าน มะเขือเทศ ถั่วพู แครอท และผลอ่อน



มะระขี้นกหลวง ให้หั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ ส่วนถั่วแระและข้าวโพด ให้นำมาต้มแล้วแกะเฉพาะส่วนเมล็ดมาใช้ค่ะ สำหรับดอกอัญชันและดอกโสน เราจะนำมาชุบแป้งทอด เอาไว้โรยหน้ายำของเรา ซึ่งจะช่วยให้ความอร่อยได้เป็นอย่างดีเลยคะ

สำหรับชนิดและปริมาณของผักที่ใช้สามารถปรับเปลี่ยนได้ ทั้งนี้ขึ้นกับฤดูกาล ความชอบ ความเหมาะสม และความสะดวกในการซื้อหาคะ

เมื่อพูดถึงยำก็ต้องมีน้ำยำซึ่งนับเป็นหัวใจหลักเลยก็ว่าได้ เช่นเดียวกับละครทุกเรื่องที่มีพระเอกก็ต้องมีนางเอกคะ และการที่ยำจะอร่อยหรือไม่อร่อยก็อยู่ที่นางเอก เอ๊ย..อยู่ที่น้ำยำนี้ละ และส่วนประกอบที่ต้องเตรียมก็มีดังนี้คะ

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

● ไข่แดง	4	ฟอง
● พริกชี้ฟ้าแดง	4	เม็ด
● กระเทียมปอกเปลือก	5	กลีบ
● น้ำปลา	5	ช้อนโต๊ะ
● มะนาว	5	ช้อนโต๊ะ
● น้ำตาล	4	ช้อนชา
● เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
● น้ำต้มสุก	4	ช้อนโต๊ะ



วิธีการปรุงรสน้ำยำ

นำกระเทียมและพริกชี้ฟ้ามาโขลกหรือปั่นด้วยเครื่องให้ละเอียด เติมน้ำต้มสุกเล็กน้อย จากนั้นก็ใส่ไข่แดงลงไปแล้วโขลกหรือปั่นให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาล และมะนาว ให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ ซึ่งสัดส่วนของเครื่องปรุงสามารถปรับลดหรือเพิ่มจากสูตรได้ตามความเหมาะสม เช่นหากมีปัญหาเรื่องไตและความดัน ควรลดปริมาณของเกลือและน้ำปลา หากมีปัญหาเรื่องเบาหวานควรลดปริมาณของน้ำตาล หรือเปลี่ยนไปใช้สารให้ความหวานอย่างอื่นแทน เช่น หญ้าหวาน

ทุกอย่างดูเหมือนจะพร้อมแล้ว มีทั้งพระเอกและนางเอก แต่ถ้าจะให้ละครเรื่องนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เราก็ควรมีผู้ช่วยพระเอกและเพื่อนนางเอกบ้างนะคะ และผู้ช่วยมีอนมั่งที่จะมาช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้กับยำใหญ่ของเราก็คือ...

- เนื้อไก่ต้ม 1 - 2 ชีด นำมาฉีกฝอย
- ไข่ขาวต้ม 4 ฟอง (แยกมาจากไข่แดงที่ใช้ทำน้ำยำ) หั่นเป็นลูกเต๋า

ทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว...ที่นี้เราก็จะได้ทานกันสักที เตรียมขามใบโตๆ มาเลยคะ ตักผักที่เราหั่นฝอยๆ มาอย่างละ 1 - 2 ช้อน หรืออย่างละ 1 หยิบมือก็ได้ คลุกๆ ให้เข้ากันเล็กน้อย



โรยไค้ต้ม ไช้ต้ม ดอกอัญชันทอด และดอกโสนทอดลงไป จากนั้นก็ราดน้ำยาปริมาณตามชอบ แล้วทานได้เลยค่ะ

ถ้าใครมีงาชาวคั่วอยู่ที่บ้านก็โรยลงไปเลย เพราะนอกจากจะช่วยเพิ่มความหอมแล้ว งาชาวยังเป็นแหล่งของแคลเซียมด้วยค่ะ

และอย่างที่เกริ่นไปตอนแรก สำนักงานข้อมูลสมุนไพรมาอย่าใหญ่ให้ดูกันทั้งที จะขาดข้อมูลที่เป็นประโยชน์และน่าสนใจของพืชผักสมุนไพรเหล่านี้ได้อย่างไร เนื่องจากผักที่เรานำมาใช้ มีค่อนข้างเยอะ จึงขอจัดหมวดหมู่ตามรสเด่นของผักดังนี้ค่ะ

รสเผ็ดร้อน: มีสรรพคุณในการแก้โรคกองลม ลมจุกเสียด แก้อืดท้อง ลมแน่น แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการร้อนเพลียและเผ็ดร้อน และผักที่เรานำมาใช้และมีรสเผ็ดร้อนคือ...

- โหระพา

มีแคลเซียมสูง ใบสด และยอดดอก ใช้เป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่นอาหาร ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม มีสรรพคุณในการแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ น้ำมันหอมระเหยจะช่วยเพิ่มการบีบตัวของลำไส้เล็ก ทำให้สามารถขับลมออกจากลำไส้ได้ดี ลดอาการปวดท้อง บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ลำต้นสดนำมาต้มน้ำกิน แก้อืด แก้อุจจี้ แก้อืดท้องเสีย ช่วยให้เจริญอาหาร ส่วนเมล็ด เมื่อแช่น้ำจะพองเป็นเมือก ใช้เป็นยาระบายได้เช่นเดียวกับเมล็ดแมงลัก รายงานการวิจัยระบุว่า โหระพามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดไขมันในเลือดทั้งคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ LDL ได้ดี

- สะระแหน่

ยอดและใบของสะระแหน่นิยมนำมารับประทานเป็นผักสดแก้มกับน้ำพริก ใช้แต่งกลิ่นอาหารให้หอม ดับกลิ่นคาว ใส่ในพล่า และยำต่างๆ ใบสะระแหน่ทอด ใช้แต่งกลิ่นรสในอาหารอิสลาม เช่น ข้าวหมกไก่ ข้าวหมกแพะ สรรพคุณตามตำรายาไทยของส่วนใบคือ มีรสหอมร้อน ช่วยขับลม ขับเหงื่อ ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อืด แก้อุจจี้ แก้อืดท้อง ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ นำมาพอกหรือทาแก้อุดบวม ผื่นคัน ยาขงจากใบใช้ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหาร

- ผักแพว/ผักไผ่

ผักแพวหรือบางพื้นที่ก็เรียกผักไผ่ เป็นผักที่มีวิตามินเอและแคลเซียมสูง ใส่กับลาบ ก้อย ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ หรือรับประทานเป็นผักสดร่วมกับอาหารรสจัด สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ทั้งต้นมีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม เจริญอาหาร ใบนำมาคั้นกับแอลกอฮอล์ ทาแก้กลากเกลื้อน และผื่นคันได้



สมุนไพรในยาใหญ่

รสเผ็ดร้อน



โหระพา



สระแหน่



ชาพลู



ผักชีลาว

รสมัน



บัวบก



ถั่วพู



กระถิน



ถั่วแระ

รสเปรี้ยว



กระเจี๊ยบแดง



มะดัน

รสหวาน



แตงกวา



ข้าวโพด

รสจืด



โสน

รสขม



มะระขี้นก

อื่นๆ



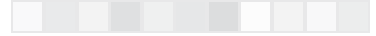
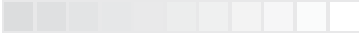
แครอท



มะเขือเทศ



อัญชัน



- **ชะพลู/ข้าพลู**

หรือบางพื้นที่ก็เรียกข้าพลู เป็นผักที่มีวิตามินเอสูง สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ใบชะพลูมีรสเผ็ด เล็กน้อย ใช้เป็นยาขับลม แก้อุจจาระเสีย บำรุงธาตุ และคุมเสมหะให้ปกติ ผลแห้ง ใช้น้ำต้มดื่มในลำคอ ใช้น้ำคั้นทาฝี มีรายงานการวิจัยพบว่าสารสกัดน้ำของชะพลูทั้งต้นมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลอง แต่ไม่ควรรับประทานเป็นประจำ เนื่องจากในใบของชะพลูมีสารแคลเซียมออกซาเลตค่อนข้างสูง หากสะสมในร่างกายเป็นจำนวนมาก อาจเป็นสาเหตุของการเกิดนิ่วได้

- **ผักแขยง**

มีวิตามินเอสูง นิยมนำมารับประทานกับแจ่ว ป่น ส้มตำ ลาบ ก้อย หรือใส่ในแกงอ่อม แกงหน่อไม้ ขาวอีสาน เชื่อว่าถาพึงมีสรรพคุณขับพิษและแก้การผดผื่นคัน แต่ปัจจุบันยังไม่มีจายานความเป็นพิษ สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ผักแขยงมีรสเผ็ดร้อน กลิ่นฉุน ช่วยขับลม เจริญอาหาร ทั้งต้นใช้แก้ไข้ ช่วยขับน้ำนม และช่วยระบายท้อง

- **ผักชีลาว**

ผักชีลาวมีแร่ธาตุและวิตามินบีสูง ส่วนต้นและใบนิยมนำมารับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก หรือคั่วใส่ไข่ ผัดพริกหมู และใส่แกงอ่อม สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ทั้งต้นใช้แก้ไข้ บำรุงธาตุ และอีกแกร่อนในกระหายน้ำ แก้อคลื่นเหียนอาเจียน ส่วนผลช่วยขับลม เจริญอาหาร แก้อท้องขึ้น ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น

- **ผักชีฝรั่ง**

มีแคลเซียม เหล็ก และวิตามินเอสูง ใบและใบอ่อนนิยมนำมารับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ต้มยำ และยำต่างๆ ช่วยขับกลิ่นคาว สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ช่วยแก้ท้องอืด ลำต้นนำมาตำกับน้ำมันงา หมกไฟให้สุก ประคบแก้ปวดเมื่อย

- **กระเทียม**

เป็นสมุนไพรที่ทุกครัวไทยต้องมี สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับเสมหะ และช่วยย่อยอาหาร และมีรายงานการวิจัยเป็นจำนวนมากว่ากระเทียม สารสกัดจากกระเทียม และสารสำคัญของกระเทียม มีฤทธิ์ลดความดัน ลดไขมัน ลดน้ำตาลในเลือด รวมทั้งฤทธิ์ต้านการอักเสบด้วย รายละเอียดเกี่ยวกับกระเทียม สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูล สมุนไพร ฉบับปีที่ 14(1), 14(2) และ 22(4) หรือผ่านทางเว็บไซต์ของสำนักงานฯ ที่ <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp>

- **พริกชี้ฟ้า**

นอกจากจะช่วยเพิ่มรสชาติแล้ว ยังช่วยเพิ่มสีสันให้กับอาหารด้วย สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า พริกใช้เป็นยาขับลม แก้อท้องอืดท้องเฟ้อ และแก้ปวด แต่ผู้ที่เป้นโรคแผลในกระเพาะอาหาร ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากจะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบมากยิ่งขึ้น ในพริกมีสารสำคัญคือแคปไซซิน ซึ่งมีงานการวิจัยเป็นจำนวนมากที่ระบุว่า สารดังกล่าวมีฤทธิ์ลดการอักเสบ บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และช่วยบรรเทาปวด ปัจจุบันพริกถูกจัดให้เป็นสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ โดยมีข้อบ่งใช้ในรูปแบบของเจลเพื่อบรรเทาอาการปวดข้อและปวดกล้ามเนื้อ แต่ห้ามใช้ทาในบริเวณเนื้อเยื่ออ่อน เพราะจะทำให้เกิดการแพ้ หรือระคายเคืองได้

รสมัน: มีสรรพคุณแก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ขัดยอก กระตุก และผักที่เรานำมาใช้และมีรสมันคือ...

- บัวบก

ใบบัวบกนิยมนำมารับประทานเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก กะปิควั หมีกรอบ กว๊ายเตี๋ยผัดไทย ลาบ น้ำตก หรือทำเป็นเครื่องคั้นดับกระหาย แก้วชาใน และบำรุงกำลังได้ บัวบกเป็นผักที่มีแคลเซียม เบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า บัวบกใช้แก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ช่วยบำรุงหัวใจ รักษาแผล และช่วยขับปัสสาวะ ปัจจุบันบัวบกถูกจัดให้เป็นสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ โดยมีข้อบ่งใช้ในรูปแบบครีมในการสมานแผล นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าบัวบกสามารถบรรเทาอาการที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดดำ รวมทั้งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณสมองด้วย รายละเอียดเกี่ยวกับบัวบก สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพร ฉบับปีที่ 11(1) และ14(2)

- ถั่วพู

ถั่วพูเป็นผักที่มีวิตามินเอสูง นิยมนำมารับประทานเป็นผักสด ลวกจิ้ม น้ำพริก หรือนำไปปรุงอาหาร สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ใบ ช่วยย่อยอาหาร ผัก แก้อ่อนในไข้หอบ บำรุงกำลัง ราก แก้วปวดมวนท้อง หัวใช้บำรุงกำลัง แก้อ่อนในกระหายน้ำ และแก้อ่อนเพลีย

- กระถิน

ยอดและฝักอ่อนของกระถินมีวิตามินเอสูง ช่วยในการบำรุงสายตา และบำรุงโลหิต นิยมนำมารับประทานสดกับน้ำพริกชนิดต่างๆ เมล็ดอ่อน มีรสมันแกมหวาน ใช้ผสมในส้มตำมะละกอ และใส่ในข้าวยาบักซ์ได้ สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า กระถินใช้แก้ท้องร่วง สมานแผล ช่วยห้ามเลือด ผักมีฤทธิ์ฝาดสมาน และเมล็ดใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ แต่กระถินรวมทั้งฝักยอดอ่อนทั้งหลายมักจะมีพิษรุนแรง คนที่เป็นเกาต์ต้องระมัดระวังการรับประทาน เพราะสารดังกล่าวจะเปลี่ยนไปเป็นกรดยูริก และสะสมตามข้อต่างๆ ทำให้มีอาการของโรคกำเริบขึ้นได้

- ถั่วแระ

หรือถั่วเหลือง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งของไขมันและโปรตีน รวมทั้งมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ไนอะซิน วิตามินบี 1 และบี 2 วิตามินเอและอี ซึ่งสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ป้องกันการขาดแคลเซียมในกระดูก และบำรุงระบบประสาทในสมอง นอกจากนี้ยังมีสารในกลุ่ม phytoestrogen ที่ช่วยบรรเทาอาการของสตรีวัยทองได้ด้วย สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ถั่วเหลืองช่วยบำรุงม้าม ถอนพิษ แก้วปวด มักใช้บำบัดอาการลำไส้ทำงานไม่ปกติ โรคบิด แน่นท้อง ผอมแห้ง แต่ไม่ควรรับประทานถั่วเหลืองดิบเนื่องจากจะมีสาร trypsin inhibitor ซึ่งมีผลยับยั้งการเจริญเติบโต รวมทั้งทำให้เกิดความผิดปกติกับตับของสัตว์ทดลอง ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับถั่วเหลือง สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 13(1)

- งา

งาเป็นพืชที่มีสารอาหารอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะแคลเซียมและฟอสฟอรัสซึ่งมีมากกว่าพืชผักทั่วไป 40 และ 20 เท่าตามลำดับ โดยที่สารทั้ง 2 ชนิดนี้ มีความสำคัญในการเสริมสร้างกระดูก



สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ดอกงาใช้รักษาหูด เมล็ดงาช่วยสร้างน้ำมันและใช้เป็นยาระบาย น้ำมันจากเมล็ดงาใช้รักษาแผลและช่วยให้ระบาย มีงานวิจัยระบุว่าเมล็ดงา น้ำมันงา รวมทั้งสารสกัดและสารสำคัญจากงา มีฤทธิ์ลดความดัน ลดคอเลสเตอรอล ด้านการอักเสบ และด้านการเกิดมะเร็งในหลอดทดลองได้ ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับงา สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 19(1)

รสเปรี้ยว: มีสรรพคุณแก้เสมหะพิการ กัดฟองเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย ช่วยให้เจริญอาหาร แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้ท้องอืด แสบแผล และร้อนใน และผักที่เรานำมาใช้และมีรสเปรี้ยวคือ...

- มะกอก

ใบและยอดมะกอกอ่อนมีรสเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อย นิยมรับประทานสดกับน้ำพริกชนิดต่างๆ ผลสุกมีรสเปรี้ยว เย็น หวาน ฝาด ใช้เป็นเครื่องปรุงรส สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ส่วนของผลเปลือก ใบ ใบำรุงธาตุ ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ แก่เลือดออกตามไรฟัน ใบแก้ปวดท้อง น้ำคั้นจากใบหยอดแก้ปวดหู

- กระเจี๊ยบแดง

ใบและยอดอ่อนของกระเจี๊ยบแดงมีรสเปรี้ยว ใช้แทนน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาวได้ สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ยอดและใบช่วยย่อยอาหาร ละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยระบาย ผลแก่อ่อนเพ็ญ บำรุงร่างกาย กลีบเลี้ยงใช้แก้อาเจียน ขับน้ำดี ลดไข้ แก้เสมหะ แก้กระหายน้ำ แก้นิ่ว

- มะดัน

ผลมะดันมีรสเปรี้ยวสามารถใช้แทนมะนาวได้ ใบและยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสด หรือลวกเป็นผักแก้มักกับน้ำพริกต่างๆ สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า ส่วนผลช่วยขับเสมหะ ระบายท้อง และฟอกโลหิตระดู ใบและรากแก้กระษัย แก้ระดูเสีย กัดเสมหะ แก่หูด

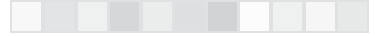
- มะนาว

หากต้องการความเปรี้ยวแบบธรรมชาติ สิ่งแรกที่หลายๆ คนนึกถึงคงหนีไม่พ้นมะนาวเป็นแน่ และสิ่งดีๆ ที่มาพร้อมความเปรี้ยวก็คือ วิตามินซี ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า น้ำมะนาวช่วยขับเสมหะ แก้อาเจียน เลือดออกตามไรฟัน ฟอกเลือด แก้โรคโลหิตจาง บำรุงโลหิต สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับมะนาว สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 28(4)

รสหวาน: รสหวาน มีสรรพคุณทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้ลมกำเริบ จมูกมวน และเกียจคร้าน และผักที่เรานำมาใช้และมีรสหวานคือ...

- แดงร้านหรือแดงกวา

แดงร้านหรือแดงกวาเป็นยาเย็น มีสรรพคุณช่วยระบายความร้อนในกระเพาะอาหาร แก้ไข้ในเด็ก และช่วยขับปัสสาวะ แดงเป็นผักที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบมาก และมีเส้นใยสูง ดังนั้นการรับประทานแดง



จึงช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น สำหรับการใช้ภายนอก ให้นำเห็ดแดงที่ควั่นเอาไส้และเมล็ดออก เมื่อนำมาตำให้แหลก แล้วคั้นเอาแต่น้ำ ใช้ทาบำรุงผิวได้ แต่คนที่แพ้ควรระวังระดับการรับประทาน ผักจำพวกแดง เนื่องจากมีสารฟิทรินสูง โดยเฉพาะบริเวณไส้และเมล็ด ซึ่งสารดังกล่าวจะเปลี่ยนไปเป็นกรดยูริก และสะสมตามข้อต่างๆ ทำให้อาการของโรคกำเริบขึ้นได้ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นโรคผิวหนัง เลี่ยงการบริโภค หรือควั่นส่วนไส้และเมล็ดออกก่อนรับประทาน นอกจากนี้ยังมีการวิจัยระบุว่าสารฟิทรินที่แยกได้จากส่วนผลของแตงสามารถลดระดับไขมันในเลือดของสัตว์ทดลองได้ด้วย

● ข้าวโพด

ข้าวโพดมีรสหวาน สรรพคุณตามตำรายาไทยใช้ส่วนต้น ใบ หรือราก คั้นกับน้ำขี้บัสสวะ แยกเมล็ดช่วยขับปัสสาวะ ระงับอาการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยให้เจริญอาหาร ซึ่งข้าวโพดไทยค่อนข้างหวานน้อย ใช้รักษาโรคทางเดินปัสสาวะ และแก้กามโรค ปัจจุบันมีการนำน้ำมันข้าวโพดมาใช้เพื่อประกอบอาหาร ซึ่งในน้ำมันข้าวโพดจะมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น กรดไลโนเลอิก และกรดโอเลอิก เป็นจำนวนมาก ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยมีรายงานการวิจัยเป็นจำนวนมากที่ระบุว่า น้ำมันข้าวโพดมีฤทธิ์ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของสัตว์ทดลองและในคน นอกจากนี้ข้าวโพดยังมีวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และมีเส้นใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายด้วย สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับข้าวโพด สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 21(1)

● หญ้าหวาน

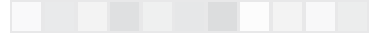
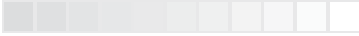
ใบของหญ้าหวานมีความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 10 - 15 เท่า สารสำคัญที่ทำให้มีรสหวานคือสารสตีวิโอไซด์ (stevioside) ซึ่งมีความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 200 - 300 เท่า แต่ไม่ก่อให้เกิดพลังงาน จึงเหมาะสำหรับการใช้เป็นสารให้ความหวานในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่อาจต้องระวังระดับการใช้ในผู้ที่มีความผิดปกติของไต เนื่องจากมีรายงานความเป็นพิษต่อไตในสัตว์ทดลองของสารสตีวิโอไซด์ สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับหญ้าหวาน สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 12(2)

ரசจืด: มีสรรพคุณแก้เสมหะ ขับปัสสาวะ และแก้ไขอันมีพิษร้อน ผักที่เรานำมาใช้และมีรสจืดคือ...

● โสน

ดอกโสน มีรสจืด มันอมขมเล็กน้อย สรรพคุณตามตำรายาไทยใช้สมานลำไส้ ดอกโสนมีสารคาโรทีนอยด์สูง นิยมนำมาลวกกินกับน้ำพริก ผัดกับน้ำมัน นำไปชุบไข่ทอด ปิ้งเป็นแกงส้ม และใช้ทำขนมดอกโสน

รสขม: มีสรรพคุณแก้โลหิตเป็นพิษ ดีฟิการ เพื่อดลั่ง แต่ถักรับประทานมากเกินไปจะทำให้กำลังตกอ่อนเพลีย และผักที่เรานำมาใช้และมีรสขมคือ...



● มะระขี้นก

ผลอ่อนของมะระขี้นกมีรสขม สรรพคุณทางตำรายาไทยระบุว่า ช่วยให้อาหารย่อย เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ไข้ ยอดและใบอ่อนลวกกินกับน้ำพริก มีรายงานการวิจัยเป็นจำนวนมากที่ระบุว่า มะระขี้นกมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งในสัตว์ทดลองและในคน จึงน่าจะเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน แต่ต้องระวังอย่ารับประทานเมล็ดของผลสดเนื่องจากมีพิษ สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับมะระขี้นก สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 21(1)

อื่นๆ

● แครอท

หัวแครอทมีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านมะเร็งและด้านการอักเสบ สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับแครอท สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 28(4)

● มะเขือเทศ

ผลมะเขือเทศ อุดมไปด้วยไลโคปีน วิตามินเอ และวิตามินซี มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ และต้านมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับมะเขือเทศ สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 28(4)

● อัญชัน

เรานิยมใช้สีของดอกอัญชันในการแต่งสีของอาหารและขนม เช่น ขนมเรไร ขนมหน้าดอกไม้ และขนมขี้หนู โดยนำกลีบดอกสดมาตำให้แหลก เติมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำออก แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้น้ำสีน้ำเงินซึ่งมีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) อยู่ และเมื่อเติมน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย ก็จะได้สารสีม่วง ซึ่งสามารถนำไปใช้แต่งสีของอาหารและขนมได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า อัญชันช่วยบำรุงเส้นผม และบรรเทาอาการผมร่วงได้ สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับอัญชัน สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 19(1)



จะเห็นว่ายาใหญ่สมุนไพรเป็นเมนูที่ทำได้ง่าย แกมวัตถุดิบบางอย่างก็ขึ้นอยู่จริง และก็มีอีกหลากหลาย หากนับเป็นเมนูที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากสมุนไพรหลากหลายจริงๆ ของฉบับนี้ ไม่ลองไม่ได้แล้วนะค่ะ

เอกสารอ้างอิง ติดต่อได้ที่สำนักงานข้อมูลสมุนไพร