

พืชมุขไพโร

รวบรวมโดย บุษราคัม อุดมศักดิ์



สมุขไพโรไทยนี้มีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัวทรงฝากให้รักษา
แต่ปุ๋ยตายายใช้กันมา
ควรลูกหลานรู้รักษาใช้สืบไป
เป็นเอกลักษณ์ของชาติควรศึกษา
วิจัยยาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม
รู้ประโยชน์รู้โทษสมุขไพโร
เพื่อคนไทยอยู่รอดตลอดกาล

พระราชนิพนธ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี

คำนำ

สมุนไพรเป็นตำรับยาพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักและใช้กันมานานตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย ซึ่งการรักษาทางการแพทย์แผนใหม่ยังไม่พัฒนา คนไทยโดยเฉพาะในชนบทได้รู้จักนำเอาของที่มีอยู่ใกล้ตัวมาใช้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ โดยเริ่มจากประสบการณ์การลองผิดลองถูกและได้มีการบอกเล่าต่อกัน และได้มีการรวบรวมเป็นตำราเกิดขึ้นจนกระทั่งถึงยุคการแพทย์ก้าวหน้าสมุนไพรดูจะห่างหายไปจากชีวิตประจำวันของคนไทย การรักษาโดยยาที่เป็นสารสังเคราะห์ต่างๆ ได้เข้ามามีบทบาทแทน จะหลงเหลืออยู่บ้างก็เฉพาะชนบทที่ห่างไกลเท่านั้น แต่ในปัจจุบันคนทั่วไปรวมถึงวงการแพทย์ เริ่มตระหนักถึงพิษภัยการรักษาด้วยยาที่เป็นสารสังเคราะห์ทางเคมีว่ามีการตกค้างและผลข้างเคียงในอันที่จะก่อให้เกิดโรคอื่นตามมาสมุนไพรจึงกลับมาได้รับความสนใจอีกครั้ง เช่นเมื่อไม่นานนี้ทางองค์การเภสัชก็ได้ผลิตขมิ้นชันเป็นยาแคปซูลเพื่อรักษาโรกระบบกระเพาะอาหารขึ้นจำหน่ายแล้ว

ในการรวบรวมผักที่เป็นสมุนไพรขึ้นมานี้ก็เพื่อให้เห็นประโยชน์ของผักต่างๆ นอกจากคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ผักหลายชนิดก็ยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจจะไม่ช่วยรักษาให้หายโดยเฉียบพลัน แต่อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาอาการลงได้ และเป็นสิ่งซึ่งมีใกล้ตัวอยู่แล้ว เนื่องจากเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน อย่างน้อยก็เพื่อบำรุงสุขภาพ อีกทั้งไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ถ้ารู้จักเลือกใช้ให้เป็นประโยชน์

- | | | |
|-------------|--------------|--------------------|
| ๑ กระเจี๊ยบ | ๑ ตำลึง | ๑ มะเขือเทศ |
| ๑ กระชาย | ๑ แตงกวา | ๑ มะเขือพวง |
| ๑ กระเทียม | ๑ ถั่วฝักยาว | ๑ มะนาว |
| ๑ กระเพรา | ๑ บวบ | ๑ มะระ |
| ๑ ขมิ้นชัน | ๑ ผักชี | ๑ มะละกอ |
| ๑ ข้าวโพด | ๑ ผักบุ้ง | ๑ แมงลัก |
| ๑ ขิง | ๑ พริกชี้หนู | ๑ สาระแหน่ |
| ๑ แครอท | ๑ ฟัก | ๑ ผักสมุนไพรอื่น ๆ |
| ๑ คื่นช่าย | ๑ ฟักทอง | |
| ๑ ตะไคร้ | ๑ มะกรูด | |

บทนำ

ผักเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารมากมาย ผักเกือบทุกชนิดมีสารอาหารที่มีประโยชน์ หลายชนิดมีวิตามินที่มีประโยชน์สูงเช่น ผักบุง ตำลึง หรือ ผักที่มีใบสีเขียว บางชนิดมีโปรตีนสูงถึง 30% เช่นผักตระกูลถั่ว หรือในผักพื้นบ้าน เช่น มะรุม มีโปรตีนสูงถึง 26.8% ของน้ำหนักแห้ง วิตามินเอ 45,200 หน่วยสากล (IU) วิตามินซี 440 มิลลิกรัม แคลเซียม 1,760 มิลลิกรัม บางชนิดนอกจากมีสารอาหารต่างๆแล้วยังมีสารประกอบอื่นที่มีสรรพคุณทางยา เช่น มะระมีสาร โพลีเปปไทด์-พี ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายอินซูลินซึ่งช่วยลดน้ำตาลในคนที่ เป็นโรคเบาหวานได้ หรือในผักที่รสเปรี้ยว เช่น มะนาว ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินซีก็ช่วยบรรเทาอาการจาก ไข้หวัดได้เช่นกัน

จากสารอาหารต่างๆในผักนั่นเองที่มีคุณสมบัติในการรักษาโรคได้หลายชนิดโดยที่เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น วิตามินเข้าไปก็เป็นการช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง หรือบางชนิดมีสรรพคุณรักษาโรคได้โดยตรง ซึ่งในการรักษาโรคนั้นก็อาจจะได้จากที่เราได้ รับประทานเป็นอาหารในชีวิตประจำวันหรือปรุงแต่งร่วมกับอาหารอื่น เช่น น้ำผึ้ง เกลือ น้ำมะนาว หรือ สกัดเอาน้ำคั้นมาถวายตรงส่วนที่เกิดโรค เป็นต้น

กระเจี๊ยบ



Ladies' fingers

กระเจี๊ยบ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Abelmoschus esculentus (L.)

ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุก ใบมีขน ดอกมี กลีบสีเหลือง โคนกลีบด้านในสีม่วงแดง ปลายผลแหลม แก่จัดผลจะแตก มีเมล็ดจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ผล

ผลสดรับประทานเป็นผักสดหรือต้มจิ้มน้ำพริก

แก้ผลในกระเพาะ

1. ผลแห้งนำมาป่นผสมกับน้ำรับประทาน แก้ผลในกระเพาะ
2. รับประทานผลสดซึ่งมีสารเมือกจะไปช่วยเคลือบกระเพาะ

กระชาย



ชื่อวิทยาศาสตร์

Kaempferia pandurata Roxb.

ลักษณะ

เป็นไม้ล้มลุก ลงหัว ใบยาวคล้ายใบช่า ดอกสีม่วง
แดงลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่า เหง้า มีสีเหลือง

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

เหง้า (หัว)

เป็นเครื่องปรุง เช่นเครื่องแกง

แก้ปากเปื่อย ปากเป็นแผลซีกลาก บำรุงกำลัง

1. นำเหง้าฝนกับน้ำฝนให้ชื่นๆ ทาแผลในปาก
หรือบริเวณที่เป็นกลาก
2. เหง้าสด นำมาปิ้งให้สุกตำละเอียดใส่น้ำปูนใส
ครึ่งแก้วรับประทานแก้ปวดท้องเหง้า สดตำ
กับน้ำรวมกับหญ้าขี้ฉ้อต้มดื่มบำรุงกำลัง

กระเทียม



ชื่อวิทยาศาสตร์

Allium sativum Linn.

ลักษณะ

ใบสีเขียว แข็งยาว หัวอยู่ใต้ดินมีกลีบเกาะกันมีเยื่อ
บางๆหุ้ม หัวเป็นชั้นๆ ดอกเป็นช่อสีขาว

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

หัว ใบ ต้น

ใบ หัวต้นประกอบเป็นอาหารหรือเป็นผักสด

ขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ลดไข้ ขับ
พยาธิเส้นด้าย คออักเสบ แก้กืด อัมพาต จุกแน่น
ปวดสะโพก ทาแก้ โรคเกลื้อนโรคผิวหนัง

1. หัวกระเทียม 2. ช้อนโต๊ะทุบให้แตก แช่

แอลกอฮอล์ 80% 10 ซ่อนโต๊ะ ทั้งไว้ 7 วัน รับ
ประทานครึ่งซ่อนโต๊ะ ทุก 3 ชั่วโมง แก่ไข้ตัว
ร้อนจัด

2. กระเทียมแห้ง 1-2 หัว โขลกกับนมสดหรือกะทิ
สด 10 ซ่อนโต๊ะ กรองเอาน้ำมาดื่มซ้ำๆ อาทิตย์
ละ 3-4 ครั้ง ช่วยขับพยาธิเส้นด้าย
3. หัวกระเทียม 1-2 หัว โขลกกับน้ำส้ม 1 ซ่อนโต๊ะ
กวาดในคอเป็นยาสมานแก้เจ็บคอ
4. โขลกกระเทียมละเอียด ชี้ผสมหลังสระผม
5. รับประทานหัวกระเทียมบ่อยๆ ช่วยรักษาโรค
ปอดบวม แก่ฟกช้ำ ปวดมวนท้อง
6. หัวกระเทียมสด ทารักษาโรคเกสื้อนบางชนิดให้
หายได้



กระเพรา



ชื่อวิทยาศาสตร์

Ocimum sanctum L.

ลักษณะ

เป็นพุ่มเตี้ย ใบสีเขียวคล้ำสลับสีเขียวอ่อน ต้นสีเขียว ดอก
เป็นช่อคล้ายโหระพาถ้าเขียว ใบเขียว เรียก
กระเพราขาว

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ใบ

ใบใช้ปรุงอาหาร เช่นผัดกับเนื้อ หมู ไก่

แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น จุกเสียด

1. กระเพราสด 3 ใบ ผสมเกลือเล็กน้อยให้ละเอียด
ละลายด้วยน้ำสุกหรือน้ำผึ้งรับประทานแก้ปวด
ท้อง ท้องอืด
2. ใบนำมาแกงเลียงรับประทานหลังคลอดช่วย
ขับลม บำรุงธาตุ หืด ไอ แก่ฝีพุง

ขมิ้นชัน



ชื่อวิทยาศาสตร์

Curcuma lonnga linn.

ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดินสีเหลืองฤดูแล้งใบจะแห้งตาย แต่จะแตกใหม่เมื่อฝนตกชุก

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

เหง้า

เหง้าใช้แต่งสีอาหาร เช่น ข้าวหมกไก่ แกงเหลือง แกงกะหรี่

สรรพคุณทางยา

แก้ท้องอืดเฟ้อ ลดการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องผูก ปวดศีรษะ แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน

วิธีใช้

1. ขมิ้นชันแก่จัดนำมารับประทานเป็นผักสดช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง
2. เหง้าขมิ้นชันตากแห้ง ปั่นเป็นผง ทาแก้โรคผิวหนัง
3. ปัจจุบันองค์การเภสัชผลิตเป็นแคปซูล รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้งหลังอาหารและก่อนนอน บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด



ข้าวโพด



ชื่อวิทยาศาสตร์

Zea may L.

ลักษณะ

เป็นพืชไร่ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง เป็นข้อๆ ใบยาวเรียวยาว มีขน ผลออกกระหว่างก้านใบ ผลมีเปลือกสีเขียวหุ้มเป็นชั้นๆ ส่วนปลายมีเส้นไหมสีแดงอมม่วง เมล็ดเรียงเป็นแถวสีขาว สีเหลือง

ส่วนที่ใช้
ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา
วิธีใช้

ผลที่เรียกผัก ใหม
ผลหรือฝักอ่อนรับประทานเป็นผัก ฝักแก่ต้ม
รับประทานหรือปรุงเป็นขนม
บรรเทาโรคไตอักเสบ กระเพาะปัสสาวะ อักเสบ
ความดันโลหิตสูง ลดคลอเลสเตอรอล

1. รับประทานเป็นประจำแก้โรคความดันโลหิตสูง และช่วยลดคลอเลสเตอรอล
2. ใหมข้าวโพดแห้ง 1 หยิบมือชงกับน้ำเดือด ต้มแทนน้ำชาช่วยบรรเทาโรคไต
3. ชงนำมาต้มกับน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ให้เด็กดื่ม แก้ปัสสาวะ รดที่นอน

ขิง



ชื่อวิทยาศาสตร์

Zingiber officinale roscoe

ลักษณะ

เป็นพืชอายุหลายปี มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า มี
กลิ่นหอมฉุน ใบออกสลับกัน ดอกออกเป็นช่อจาก
ลำต้นใต้ดิน มีสีเหลือง

ส่วนที่ใช้
ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

เหง้า ใบ
เหง้าสดใช้ปรุงอาหาร หรือรับประทานสด
แก้อาเจียน ใช้หัดใหญ่ ไอบุ จุกแน่นหน้าอก ปวด
ข้อ ท้องอืด

1. เหง้าสดคั้นเอาน้ำ 1-2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำผึ้ง
กินหรือเหง้าสดต้มดื่มแทนน้ำชา แก้ไข้หวัด
2. เหง้าสดต้มกับน้ำส้มสายชู รินเอาแต่น้ำดื่ม
แก้อาเจียน
3. เหง้าสดตำละเอียด เคี้ยวให้ชันทาท้องอุ่นๆ
แก้ท้องอืด

แครอท



ชื่อวิทยาศาสตร์

Daucus carota Linn.

ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุก อายุ 1-2 ปี มีรากใต้ดินที่เรียกว่าหัว มีสีส้มลักษณะยาวเรียว ใบเป็นฝอย

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

ราก (หัว) เมล็ด

ปรุงเป็นแกงจืด หรือเป็นผักสด เช่น สลัดหรือ แต่งหน้าอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

บำรุงสายตา บำรุงผิว ย่อยอาหาร

1. รับประทานเป็นประจำ ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ขับปัสสาวะ ย่อยอาหาร
2. น้ำคั้นจากหัวแครอทผสมกับน้ำมะนาวทาผิวหน้า ช่วยลดรอยเหี่ยวย่น

คื่นฉ่าย



ชื่อวิทยาศาสตร์

Apium graveolens Linn.

ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุกอายุ 2 ปี ใบย่อย เป็นรูปลิ้มขอบใบหยักแบบซี่ฟัน ดอกสีขาว ช่อดอกเป็นแบบซี่ร่มซ้อน ผลมีขนาดเล็กเป็นเส้น สีน้ำตาล ทั้งต้นมีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

ลำต้น ใบ และเมล็ดแก่

ทั้งต้นและใบรับประทานเป็นผักสด เช่น เป็นผักโรยหน้าอาหารพวกยำต่างๆ หรือ ใส่แกงจืด

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ขับปัสสาวะ ขับลม ไซ้ข้ออักเสบ

1. รับประทานบ่อยๆ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับปัสสาวะ

- น้ำคั้นจากลำต้น รับประทานแก้อาการบวมหน้า
ปวดข้อจากอาการไขข้ออักเสบ

ตระไคร้



ชื่อวิทยาศาสตร์

Cymbopogon citratus (DC.)

ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุกขึ้นอยู่เป็นกอ ใบยาวแคบและคาย มีหัวอยู่ที่ผิวดิน เรียกว่า หน่อ มีกลิ่นหอมแรง

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ทั้งต้น

ลำต้นนำมาปรุงเป็นเครื่องแกง พล่า ต้มยำ ซับสม ซับเห้งื่อ แก้วปวดเมื่อย แน่นท้อง ลดไข้ แก้ประจำเดือนไม่ปกติ

- รับประทานสด หรือนำมาต้มน้ำกับน้ำ สูดดมช่วย
ซับสม ซับเห้งื่อ ลดไข้ แน่นท้อง
- คั้นน้ำทาแก้ปวดเมื่อย
- โคนต้น (ที่เรียกหัว) ผสมกับพลู๊กไทยตำรับ
รับประทานแก้ ประจำเดือนไม่ปกติ

ตำลึง



ชื่อวิทยาศาสตร์

Cocinia grandis (L.) Voig

ลักษณะ

เป็นไม้เถาเลื้อย ใบมี 2 ชนิด ชนิดแรกใบจักเว้าลึก เกือบถึงโคนเรียกตำลึงตัวผู้ อีกชนิดหนึ่งใบเว้าเล็ก น้อย เรียกตำลึงตัวเมีย ดอกสีขาว ห้าแฉก ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่มีสีแดง

ส่วนที่ใช้

ยอด ใบ เถา

ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา
วิธีใช้

ใบ ยอดปรุงเป็นอาหาร

ลมพิษ แก้ตาแดง บำรุงสายตา

1. โปนนำมาตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย ตีหมหรือเอาน้ำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษ กระจกขุ่นหรืออาการแพ้ต่างๆ
2. เถาตำลิ่งนำมาตัด 2 ซ้ำง คลึงให้บวม แล้วเป่าฟองออกมาหยอดตา แก้ตาแดง ตาแฉะ
3. รับประทานเป็นอาหารประจำช่วยบำรุงสายตา

แตงกวา



ชื่อวิทยาศาสตร์

Cucumis sativus L.

ลักษณะ

เป็นพืชเถาเลื้อย อายุ 1 ปี ต้นมีขนหยาบ ใบออกสลับกับทรงสามเหลี่ยม เว้าเข้าขอบใบหยัก ดอกมีสีเหลือง ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีเหลือง เมล็ดรีแบนสีขาว

ส่วนที่ใช้
ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา

ผล ใบ เถา และราก

ผลสดรับประทานเป็นผักสด หรือต้มจืด

ขับปัสสาวะ แก้ไข้ คอเจ็บ ตาแดง ไฟลวก ผื่นคัน บิดบวม

วิธีใช้

1. รับประทานผลสดเป็นประจำช่วยขับปัสสาวะ แก้ไข้ คอเจ็บ
2. ใบสดต้มหรือคั้นเอาน้ำกินแก้ท้องเสีย บิด
3. เถาสด 30-60 กรัมต้มน้ำพอก แก้โรคผิวหนัง
4. รากตำมาพอกแก้บวมอักเสบ

ถั่วฝักยาว



ชื่อวิทยาศาสตร์

Vigna sinensis Savi

ลักษณะ

เป็นไม้เถา ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ ช่อดอกสั้นกว่าใบ มีดอกย่อย 2-3 ดอก กลีบดอกมีลักษณะคล้ายผีเสื้อสีม่วงอ่อน สีขาวหรือเหลือง มีฝักยาว 20-60 ซม. ห้อยลงมา

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

ราก ใบ เมล็ด ฝัก

ฝักสดนำมาปรุงอาหารหรือรับประทานสด เป็นผักแกงส้ม

สรรพคุณทางยา

บำรุง ม้าม ไต แก้บิด อาเจียน ระงับปวด แก้บวม แก้หนองใน ทำให้เจริญอาหาร

วิธีใช้

1. ฝักสดรับประทานแก้ท้องอืด
2. ฝักสดต้มผสมเกลือ กินทุกวัน บำรุงไต
3. เมล็ด นำมาตุ๋นกับเนื้อไก่ และฝักบุงรับประทานลดระดูขาว

บัวบก



ชื่อวิทยาศาสตร์

Centella asiatica (Linn.) Urban

ลักษณะ

เป็นพืชเลื้อยตามดินแฉะๆ มีรากงอกตามข้อของลำต้น ใบคล้ายไต ปลายใบกลม ก้านยาว ขอบใบหยัก ดอกสีม่วงแดง

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

ทั้งต้น

รับประทานเป็นผักสด หรือต้มน้ำดื่ม

สรรพคุณทางยา

ยาบำรุง กระตุ้นความจำ โรคเรื้อน วัณโรค

วิธีใช้

นำใบมารับประทานเป็นผักสด หรือคั้นน้ำทำเป็นเครื่องต้ม ใช้เป็นยาบำรุง กระตุ้นความจำ บำบัดโรคเรื้อนและวัณโรค



ผักชี



ชื่อวิทยาศาสตร์

Coriandrum sativum L.

ลักษณะ

เป็นพืชปีเดียว ลำต้นตั้งตรงมีรากฝอยมาก ใบมีก้านยาวใบย่อย 2 ชั้น ขอบใบหยัก ดอกออกเป็นช่อสีขาวหรือชมพู ผลกลมออกดอก ฤดูร้อน ออกผลฤดูหนาว

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

ทั้งต้นและผล

ใบใส่โรยอาหารเพิ่มความหอม และดับกลิ่นคาวปลาและเนื้อ

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ขับเหงื่อ ขับลม แก้อิเสาะ ท้องอืด ละลายเสมหะ ผักชีสด 60-150 กรัมต้ม หรือคั้นน้ำก็ได้ นำน้ำมาดื่ม ช่วยขับเหงื่อ ขับลม ท้องอืด หรือ ทาแก้อิเสาะ (ถ้าผลให้ใช้ 6-12 กรัม ต้มน้ำ หรือ บดเป็นผง)



ผักบุ้ง



ชื่อวิทยาศาสตร์

Ipomoea aquatica Forsk

ลักษณะ

เป็นพืชเลื้อยตามโคลนหรือลอยอยู่ในน้ำจืด ใบมีก้านยาว ปลายแหลม ฐานใบเป็นรูปลูกศร หรือกลม ขอบใบเรียบหรือเป็นเหลี่ยม ดอกสีขาวหรือม่วงแดง ช่อล่างๆ จะมีรากงอก

ส่วนที่ใช้

ยอดอ่อน ใบ ดอกตูม

ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา
วิธีใช้

เป็นผักสดหรือต้มสุก หรือนำมาปรุงอาหาร
ยาระบาย บำรุงสายตา ริดสีดวงทวาร กลากเกลื้อน

1. รับประทานประจำช่วยบำรุงสายตา และเป็นยา
ระบาย
2. ตำผักบุงให้ละเอียด พอกรักษาโรคสีดวงทวาร
3. น้ำคั้นจากดอกตูมช่วยรักษา โรคกลากเกลื้อน

พริกชี้หนู



ชื่อวิทยาศาสตร์

Capsicum frutescens L.

ลักษณะ

เป็นพืชปีเดียวใบยาวรี ปลายใบแหลม ดอกสีขาวออก
ตามง่าม ผลกลมยาวปลายแหลม สีเขียวเมื่อแก่มี
สีแดง ก้านผลยาว เมล็ดมีจำนวนมากลักษณะกลม
แบนสีเหลืองอ่อน

ส่วนที่ใช้
ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา

ผล รากและต้น
ใช้ปรุงหรือประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสเผ็ด
ช่วยเจริญอาหาร ช่วยย่อย บิดท้องเสีย ไตและอัมตะ
บวม

วิธีใช้

1. บิด ท้องเสีย ใช้พริก 1 ผล บด เป็นผงสอดใน
เต้าหู้รับประทาน
2. รับประทานเป็นอาหารช่วย เจริญอาหาร และ
ช่วยย่อย
3. ไตและอัมตะบวมใช้รากและเนื้อหมูต้ม
รับประทาน

ผัก



ชื่อวิทยาศาสตร์

Benincasa hispida Cogn.

ลักษณะ

เป็นไม้เลื้อยอายุ 1 ปี ลำต้นและใบมีขน ลักษณะกลมขอบใบเป็นแฉก ดอกมี 5 กลีบสีเหลือง ผลอ่อนมีขนมากลักษณะยาวหัวท้ายมน เมื่อแก่ขนจะหลุดไปเมล็ดแบนรีลึบ

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ผล เมล็ด ใบและเถา

ปรุงเป็นอาหาร เช่น ต้มจืด

แก้ไข้ กระจายน้ำ ริดสีดวง ผดผื่นคัน ไต

1. เด็กอายุ 1-5 เดือนมีไข้ให้กินน้ำต้มผัก บ่อยๆ
2. ริดสีดวงทวาร คั้นเอาน้ำจากผลมาชะล้าง
3. เป็นผด ผื่นคัน หั่นผลผักเป็นแผ่น ถูทาบริเวณที่คัน
4. ไอ ใช้เปลือกผลแห้ง 15 กรัมผสมน้ำผึ้งกรองน้ำมาดื่ม
5. ฝ้า หรือจุดดำต่าบนผิวหนังใช้น้ำคั้นจากไส้ในผลสด ทาบ่อยๆ

ผักทอง



ชื่อวิทยาศาสตร์

Cucurbita maxima Duchesne

ลักษณะ

เป็นไม้เถาขนาดใหญ่ ใบมี 5 หยัก สากมือ ดอกสีเหลืองรูปกระดิ่ง ผลมีขนาดใหญ่เป็นพูเปลือกผลค่อนข้างแข็ง บางชนิดมีสีเขียว บางชนิดสีน้ำตาลแดง

ส่วนที่ใช้

ผล ดอก ยอดอ่อน

ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา
วิธีใช้

ใช้ปรุงอาหาร หรือทำขนมหวาน

บำรุงสายตา โรคพยาธิตัวดี

1. รับประทานเป็นประจำช่วยบำรุงสายตา
2. เมล็ดมีน้ำมันใช้ถ่ายพยาธิตัวดี โดยใช้เมล็ดฟักทอง 60 กรัม ปั่นให้ละเอียดผสม น้ำตาล เล็กน้อย เต็มหมครึ่งลิตร ต้ม 3 ครั้งทุก 2 ชั่วโมง แล้วต้อน้ำมันละหุ่งเพื่อถ่ายออก

มะกรูด



ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus huxtrix D.C.

ลักษณะ

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กลำต้นและกิ่งมีหนามใบเรียวนหนาขอบ กิ่งตรงกลางใบ ดอกสีขาวเกสรสีเหลือง ผลโตกว่ามะนาว ผิวขรุขระ มีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้
ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา

ใบ ผล ราก

ใบปรุงอาหารดับกลิ่นคาว เช่น ต้มยำ

ผิวมะกรูดผสมเป็นเครื่องแกง

ขับลม แก้อุจจาระเสีย เลือดออกไรฟัน แก้อลม วิงเวียน

วิธีใช้

1. น้ำมันมะกรูดใช้ถูฟัน แก้อเลือดออกตามไรฟัน
2. ผลนำมาดองเปรี้ยว รับประทานขับลม ขับระดู
3. เปลือกผล ผานบางๆ ชงน้ำ เดือดใส่การะบูเล็กน้อยรับประทานแก้อลมวิงเวียน

มะเขือเทศ



ชื่อวิทยาศาสตร์

Lycopersicon esculentum Mill.

ลักษณะ

เป็นพืชปีเดียว ลำต้นตั้งตรงสูง 1-2 เมตร ใบรูปขนนก

กอกอกสลักกัน ชอบใบหยัก ดอกสีเหลือง ผลมีหลายลักษณะ เช่น กลม กลมรี ผิวเรียบ เป็นมัน สีแดงหรือสีเหลือง เนื้อผลฉ่ำน้ำภายในมีเมล็ดมาก

ส่วนที่ใช้
ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา

ผล
รับประทานสด เช่น สลัด ประุง
ยาระบายอ่อนๆ แก้กษะหายน้ำ เบื่ออาหาร ปวดฟัน
ล้างแผลจากถูกความเย็น บำรุง ภาวะอาหาร ไต
ลำไส้ ขับสารพิษ

วิธีใช้

1. ผลรับประทานสดหรือต้มน้ำ ช่วยบำรุงไต ภาวะลำไส้ และขับสารพิษ
2. ใบบดละเอียด ใช้ทาแก้ผิวหนังถูกแดดเผา
3. ราก ลำต้น และใบแก่ ต้มน้ำรับประทาน แก้ปวดฟัน และล้างแผลที่เกิดจากความเย็น



มะเขือพวง



ชื่อวิทยาศาสตร์

Solanum torvum Swartz

ลักษณะ

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1-3 เมตร ใบรูปไข่ดอกสีขาว ผลอ่อนสีเขียวออกเป็นพวง ผลแก่มีสีเหลืองปนส้ม

ส่วนที่ใช้
ประโยชน์ทางอาหาร
สรรพคุณทางยา

ผล ราก
รับประทานเป็นผักจิ้ม ใส่แกง
ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหาร
ห้ามเลือด แก้ปวดฟัน แก้เท้าแตกเป็นแผล

วิธีใช้

1. ผลนำมาต้มรับประทานขับเสมหะ แก้ไอ
2. ต้น ผล ราก ต้มรับประทาน ช่วยย่อยอาหารและห้ามเลือด
3. ควันจากเมล็ดที่เผาใช้สูดดมแก้ปวดฟัน
4. รากตำพอกแก้เท้าแตกเป็นแผล

มะนาว



ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus aurantifolia Swing

ลักษณะ

เป็นไม้พุ่ม ต้นมีหนามแหลมคล้ายมะกรูดแต่เล็กและสั้นกว่าดอกสีขาวอมเหลือง ผลกลม เปลือกบาง ผิวเรียบ รสเปรี้ยวจัด

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ผล ใบ ราก

น้ำมะนาวประกอบอาหาร เครื่องดื่ม ผลดอง

เป็นมะนาวดอง หรือทำเป็นอาหารแห้ง

แก้ไอ เสียงแห้ง แก้วบวม ทาฝี แก้ปวด

1. น้ำมะนาวละลายดินสอพอง พอกแก้บวม
2. น้ำมะนาวผสมกับน้ำผึ้งอย่างละ 1 ช้อนชา แก้เจ็บคอ
3. มะนาวสดใส่น้ำตาล เกลือ ต้มระบายท้อง
4. ใบหั่นฝอยชงด้วยน้ำเดือด ต้มลดใช้ หรือ อมกลั้วคอฆ่าเชื้อ

มะระ



ชื่อวิทยาศาสตร์

Momordica charantia Linn.

ลักษณะ

เป็นไม้เลื้อย ใบมี 5-7 หยัก ดอกเดี่ยวมีสีเหลือง ปลักรูปรางขรุขระ รสขมมาก

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ผล ใบ ราก

ผลและยอดรับประทานเป็นผักต้ม หรือแกงจืดกับซี่โครงหมู

แก้ไข้หวัด แก้หิด โรคผิวหนัง โรคนิ่ว

1. นำผล ใบ ดอก และเถามาอย่างละ 1 กำมือ ต้มให้เดือด 20-30 นาที กินครั้งละ 1/2-1 แก้วก่อนอาหาร ช่วยแก้ไข้
2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานรับประทานมะระอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งจะเป็นผลดี

มะละกอ



ชื่อวิทยาศาสตร์

Carica papaya L.

ลักษณะ

เป็นไม้เนื้ออ่อนยืนต้น ใบหยัก ออกที่ยอดก้าน ใบกลมยาว ผลดิบมีสีเขียว แก่จัดสีเหลือง

ส่วนที่ใช้

ประโยชน์ทางอาหาร

สรรพคุณทางยา

วิธีใช้

ใบ ผล เมล็ด ยอดอ่อน ราก

ผลดิบใช้ปรุงอาหารเช่นแกงส้มยางช่วยทำให้เนื้อเปื่อย ผลสุกเป็นผลไม้

แก้กระหายน้ำ บำรุงหัวใจ เป็นยาระบายอ่อนๆ

1. มะละกอสูกับประทานช่วยย่อยอาหาร
2. เมล็ดใช้ขับพยาธิ ใบแก้บำรุงหัวใจ
3. รากเป็นยาขับปัสสาวะ
4. ต้นอ่อนต้มน้ำรับประทานขับระดูขาว

แมงลัก



ชื่อวิทยาศาสตร์

Ocimum sanctum L.

ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุก สูงประมาณ 1-2 ฟุต ดอกชูเป็นช่อๆ ชาวเมืกเล็ก เมื่อแก่จะมีสีน้ำตาลหรือสีดำ แขน้ำจะพองเป็นเมือกเยื่อขาว

ส่วนที่ใช้	เมล็ด ใบ
ประโยชน์ทางอาหาร	เมล็ดทำขนม ใบรับประทานเป็นผักใส่ขนมจีนหรือแกงเลียง
สรรพคุณทางยา	เป็นยาระบาย ห้ามเลือกกำเดาขับลม แก้ไอ
วิธีใช้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เมล็ดแช่น้ำรับประทานกับน้ำเชื่อมช่วยหยุดเลือดกำเดา และเป็นยาระบาย 2. ใบรับประทานช่วยขับลม 3. ดันตัมกับน้ำรับประทานแก้ไอ

สาระแหน่



ชื่อวิทยาศาสตร์

Mentha arvensis L.

ลักษณะ

เป็นต้นไม้เลื้อยๆ เลื้อยตามดินลำต้นสีเขียว ขอบใบหยัก มีกลิ่นหอมฉุน

ส่วนที่ใช้	ใบ
ประโยชน์ทางอาหาร	ใบสดรับประทานเป็นผักสด โรยหน้าอาหารพวกยำ พล่า ลาบ ให้น้ำรับประทาน
สรรพคุณทางยา	ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ และปวดท้อง
วิธีใช้	รับประทานใบสดจากการประกอบอาหารหรือเมื่อท้องอืดท้องเฟ้อช่วยขับลมบรรเทาอาการปวดท้อง

ผักสมุนไพร อื่น ๆ



ชื่อผักสมุนไพร	สรรพคุณ	ส่วนที่ใช้ประโยชน์
แค	ริดสีดวงจมูก	น้ำคั้นจากดอกไม้หยอดจมูก
พริกไทย	ปวดฟัน	ผสมกับถั่วเขียวกั่วไ้ตรงฟันซี่ที่ปวด
ถั่วเหลือง	ลดเบาหวาน ลดการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด	เมล็ดนำมารับประทานเป็นอาหาร เช่น น้ำนมถั่วเหลือง

พริกหยวก	ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย ช่วยเจริญอาหาร	นำผลมาปรุงเป็นอาหาร
หัวผักกาด	แก้โรคล็กปิดล็กเปิด	ปรุงเป็นอาหาร เช่นแกงจืด แกงส้ม
งา	เป็นยาบำรุง ช่วยให้อารมณ์ดี แข็งแรง ช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง	นำเมล็ดมาปรุงอาหาร เช่น ขนม
มะรุม	ลดไข้ บำรุงหัวใจ ช่วยระบาย	นำผลมาปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม
สะเดา	ช่วยเจริญอาหาร ช่วยระบาย	นำไป หรือช่อดอกมารับประทาน
หอมหัวแดง	ขับปัสสาวะ ท้องอืด ลดไขมันในเลือด	นำมาปรุงเป็นอาหาร
ซีอิ้ว	แก้ร้อนไม่หลับ	ใบอ่อนลวกจิ้มน้ำพริก
หอมหัวแดง ถั่วพู	ช่วยย่อย แก้บิด ท้องเสีย แก้ร้อนเพื่อย บำรุงกำลัง	หัวหอมปรุงเป็นอาหาร ผัก ดอก ยอดอ่อน หัวใต้ดิน นำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ต้มจิ้มน้ำพริก สลัด แกงจืด แกงเลียง
มะพร้าว	แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน แผลจากไฟไหม้	น้ำมันจากมะพร้าว
บัว	ลดเสมหะ แก้ไอ บำรุงกำลัง	รากบัว(ไหล) นำมาผัดกึ่ง แกงส้ม ต้มยำ
โหระพา	ขับลม ลดอาการจุกเสียด แก้ปวดหัว ช่วยเจริญอาหาร	นำไป และต้นมาปรุงเป็น อาหาร หรือรับประทานเป็น ผักสด หรือผักโรยหน้า

