

# สมุนไพรน้ำรู้ ผักเครื่องเทศ

ชื่อภาษาไทย : มะกรูด

ชื่อภาษาอังกฤษ : Makrut lime

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus hystrix DC.

ชื่ออื่นๆ : มะขุน มะขูด ส้มกรูด

รายละเอียด : มะกรูดเป็นไม้ต้น ขนาดเล็ก ลักษณะใบ ประกอบชนิด

มีใบย่อยใบเดี่ยว เรียงสลับ ใบรูปค่อนข้างกลม เนื้อใบมีจุดน้ำมัน

ลักษณะดอกเดี่ยวหรือช่อ ออกที่ปลายกิ่งและที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาว

กลิ่นหอมลักษณะผล รูปปร่างค่อนข้างกลม ผิวขรุขระ มีรสเปรี้ยวอมขมเล็กน้อย

สรรพคุณ ผลสด แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ไอ ใช้สระผมกันรังแค

ผิวมะกรูด ใช้ปรุงเป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง

Thai name : Makruut

English Name : Kaffir lime

Scientific name : Citrus hystrix DC.

Common name : Makrut lime, Leech lime, Mauritius papeda, Kaffir, Leech

Detail : Makrut lime is small tree. Leaf Compound, unifoliolate, alternate; obicular-ovate or ovate-oblong.

Flower Solitary or inflorescences up to 7 in short raceme, axillary Fruit Hesperidium, globose or ovoid, yellow or yellowish green; sour and slightly bitter.

Medicinal Used Fresh juice : antiscurvy, expectorant; shampoo hair for antidandruff. Fruit peel : carminative; relieves stomach pain.



## ประโยชน์ทางโภชนาการของมะกรูด หนัก 100 กรัม

	น้ำ	ใบ
พลังงาน	46	146 แคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.8	29 กรัม
เส้นใย	-	8.2 กรัม
โปรตีน	0.6	6.8 กรัม
แคลเซียม	20	1,672 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	20	20 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.6	3.8 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	-	1.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	-	3,025 หน่วยสากล
วิตามินบี 1	0.02	0.20 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.03	0.35 มิลลิกรัม
วิตามินซี	58	20 มิลลิกรัม

ชื่อภาษาไทย : กระชาย

ชื่อภาษาอังกฤษ : Finger root

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

ชื่ออื่นๆ : กระแอน ระแอน ว่านพระอาทิตย์

รายละเอียด : ลักษณะวิสัย ไม้ล้มลุก ไม่มีลำต้นบนดิน มีเหง้าใต้ดิน ลักษณะใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับในระนาบเดียวกัน รูปขอบขนานแกมรูปไข่ ลักษณะดอก ดอกช่อ กลีบดอกสีขาวหรือชมพูอ่อน ใบประดับรูปใบหอก สีม่วงแดง ลักษณะผลแห้ง แตกได้



สรรพคุณ เหง้า แก้อาการในปากเช่นปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง

งานวิจัย พบว่า กระชายมีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น สาร cineol สามารถลดการบีบตัวของลำไส้ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดเกร็งในหนูทดลองได้ ผลการวิจัยปี 2006 สาร pinostrobin และน้ำมันที่สกัดได้จากเหง้ากระชาย สามารถยับยั้งเชื้อ *Helicobacter pylori* (ในหลอดทดลอง) ได้ผลดี ซึ่งเชื่อว่าเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะและลำไส้อักเสบ สาร pinostrobin และ panduratin A มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย *Escherichia coli* ซึ่งก่อให้เกิดอาการท้องเสียและจุกเสียด แน่นท้อง สาร 5, 7-dimethoxyflavone มีฤทธิ์ยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin ส่วน pinostrobin สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase-2 ซึ่งเป็นสาเหตุของการอักเสบได้ รายงานการวิจัยล่าสุดปี 2010 ซึ่งเป็นการทดลองใช้สารสกัดแอลกอฮอล์จากเหง้ากระชายรักษาบาดแผลบนผิวหนังของหนูทดลอง พบว่า สารสกัด 200 มก./มล. ช่วยทำให้บาดแผลหายเร็วเทียบเท่ากับ intrasite gel ซึ่งเป็นสารให้ความชุ่มชื้นแก่บาดแผล

Thai name : Kra chai

English Name : Finger root

Scientific name : *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

Common name : Finger root, Chinese ginger, Thai ginger, Chinese key, Fingerwar, Rotund boesenbergia

Detail : Habit Erect terrestrial small herb, almost stemless, yellow to brown aromatic rhizome Leaf Simple leaf, alternate distichous, ovate-oblong; petiole canaliculate Flower Inflorescence spiciform, flowers pale pink, bracteole lanceolate, reddish purple Fruit Capsule.

**Medicinal Used** Rhizome : treatment of oral diseases such as aphthous ulcer and dry mouth, stomachdiscomfort and leukorrhea; diuretic, antidysenteric

#### ประโยชน์ทางโภชนาการของกระชายหนัก 100 กรัม

พลังงาน	38 แคลอรี
ไขมัน	0.8 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.3 กรัม
โปรตีน	1.1 กรัม
แคลเซียม	28 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	40 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	5,000 หน่วยสากล
วิตามินบี 1	0.08 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02 มิลลิกรัม

ชื่อภาษาไทย : พริกไทย

ชื่อภาษาอังกฤษ : Pepper, Black pepper, White pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Piper nigrum L.

ชื่ออื่นๆ : พริกน้อย

รายละเอียด : ลักษณะวิสัย ไม้เถาเนื้อแข็ง รากฝอยออกตามข้อ ใช้ยึดเกาะ ลักษณะใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับรูปไข่ ลักษณะดอก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ ดอกย่อยสมบูรณ์เพศ สีขาวแกมเขียว ลักษณะผล ผลเป็นผลสด กลม ผลอ่อนสีเขียวเปลี่ยนเป็นสีแดงเมื่อสุก

สรรพคุณ ผล (พริกไทยขาวและพริกไทยดำ) เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืดเพื่อ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะและกระตุ้นประสาท



Thai name : Phrik thai

English Name : Pepper, Black pepper, White pepper

Scientific name : Piper nigrum L.

Detail : Habit Woody climber with adventitious roots at swollen nodes. Leaf Simple, alternate, ovate  
Flower Inflorescence in axillary spike; flowers bisexual, greenish white. Fruit Berry, globose or ellipsoid, green when young, red when ripe.

Medicinal Used Black and white pepper : antifatulent, element tonic, appetizer, diaphoretic, diuretic.

#### ประโยชน์ทางโภชนาการของพริกไทยหนัก 100 กรัม

	พริกไทยสด	พริกไทยแห้ง
พลังงาน	153	305 แคลอรี
ไขมัน	2.7	6.8 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27.3	49.5 กรัม
เส้นใย	-	14.9 กรัม
โปรตีน	4.8	11.5 กรัม
แคลเซียม	270	460 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	70	200 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.4	16.8 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	0.2	1.4 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	680	-

ชื่อภาษาไทย : ตะไคร้

ชื่อภาษาอังกฤษ : Lemon grass

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cymbopogon citratus Stapf

ชื่ออื่นๆ : จะไคร, ไคร

รายละเอียด : ลักษณะวิสัย ไม้ล้มลุก แตกเป็นกอ เหง้าใต้ดิน มีกลิ่นเฉพาะ  
ลักษณะใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ กาบใบสีขาวนวลหรือขาวปนม่วง ลักษณะดอก  
ดอกช่อ สีน้ำตาลแดง แทงออกจากกลางต้น ลักษณะผล เป็นผลแห้ง ไม่แตก  
สรรพคุณ โคนกาบใบและลำต้น ทั้งสดและแห้ง ยาขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ  
แน่นจุกเสียด



งานวิจัย น้ำมันหอมระเหยของตะไคร้มีสาร menthol, cineole, camphor, และ linalool ซึ่งช่วยลดการบีบตัวของลำไส้จึงลด  
อาการจุกเสียดแน่นท้องและท้องอืดท้องเฟ้อได้ดี การศึกษาในผู้ป่วยที่มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง (มากกว่า 315 มิลลิกรัม/เดซิลิตร)  
จำนวน 22 คน รับประทานแคปซูลที่ประกอบด้วยน้ำมันตะไคร้ 140 มก. นาน 90 วัน พบว่า ผู้ป่วยจำนวน 8 คนมีระดับคอเลสเตอรอล  
ในเลือดลดลง เมื่อวัดผล 30, 60 และ 90 วัน พบว่า ลดลง 25, 33 และ 38 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ตามลำดับ หลังจากหยุดรับประทานน้ำมัน  
ตะไคร้ ระดับคอเลสเตอรอลกลับมาเหมือนเดิม 6 คน มีงานวิจัยหลายฉบับแสดงให้เห็นว่า ตะไคร้มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคในระบบ  
ทางเดินอาหาร เช่น Bacillus subtilis, Bacillus cereus, Escherichia coli, Campylobacter jejuni, Clostridium perferingens,  
Proteus vulgaris, Salmonella spp เป็นต้น นอกจากนี้ น้ำมันตะไคร้มีฤทธิ์ต้านเชื้อ Helicobacter pylori ที่เป็นสาเหตุของโรค  
กระเพาะอาหาร โดยทดลองป้อนน้ำมันตะไคร้ทางสายยางให้อาหาร ความเข้มข้น 0.01% ปริมาณ 0.5 มล. นาน 14 วัน ให้นุญธิจักรที่  
ติดเชื้อ H. pylori พบว่า หนู 1 ใน 10 ตัวที่ได้รับน้ำมันตะไคร้ ตรวจไม่พบเชื้อ 100% นอกนั้นตรวจพบปริมาณเชื้อน้อยลง การทดสอบ  
การแพ้ พบว่ามีผู้ป่วยแพ้ น้ำมันตะไคร้ความเข้มข้น 2% และมีรายงานผู้ป่วยที่มีอาชีพเป็น นักสกุณธ์บำบัด (aromatherapist) 2 ราย  
แพ้ น้ำมันตะไคร้ความเข้มข้น 2% เกิดอาการผิวหนังอักเสบ

Thai name : Ta khrai

English Name : Lemon grass

Scientific name : Cymbopogon citratus Stapf

Common name : Lemon grass, Lapine

Detail : Habit Perennial herb with erect culm, mostly robust; rhizome aromatic. Leaf Simple, alternate, linear,  
leaf-sheath yellowish white or purplish white. Flower Inflorescence in terminal leafy panicle; flowers reddish  
brown. Fruit Caryopsis.

Medicinal Used Leaf sheath and rhizome : carminative; contain lemon grass oil.

#### ประโยชน์ทางโภชนาการของตะไคร้ หนัก 100 กรัม

พลังงาน	92 แคลอรี	เหล็ก	3.6 มิลลิกรัม
ไขมัน	1.4 กรัม	ไนอะซิน	2.2 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	21.9 กรัม	วิตามินเอ	708 หน่วยสากล
เส้นใย	4.2 กรัม	วิตามินบี 1	0.05 มิลลิกรัม
โปรตีน	1.0 กรัม	วิตามินบี 2	0.02 มิลลิกรัม
แคลเซียม	32 มิลลิกรัม	วิตามินซี	1 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	30 มิลลิกรัม		

ชื่อภาษาไทย : หอมแดง

ชื่อภาษาอังกฤษ : Hom daeng

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Allium ascalonicum L.

ชื่ออื่นๆ : ว่านไก่อแดง ว่านเข้า ว่านหมาก ว่านเพลาะ ว่านหอมแดง

รายละเอียด : ลักษณะวิสัย ไม้ล้มลุก มีหัวใต้ดินคล้ายหัวหอม ใบเกี๊ยวที่หุ้มหัวใต้ดิน สีม่วงแดง ลักษณะใบ ใบเดี่ยวออกเป็นกระจุก 3-4 ใบ รูปดาบ ลักษณะดอก ดอกช่อ แทงจากลำต้นใต้ดิน กลีบดอกสีขาว ลักษณะผล ผลแห้ง แตกได้

สรรพคุณ หัว ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุมหหัวเด็กแก้หวัดคัดจมูก และกินเป็นยาขับลม

Thai name : Hom daeng

English Name : Hom daeng

Scientific name : Allium ascalonicum L.

Common name : Shallot

Detail : Habit Perennial herb; subterranean bulb shallot-like with purplish red scale-leaf. Leaf Simple, basal, linear. Flower Inflorescence in fascicle, protuding from bulb; flowers white. Fruit Capsule, oblong.

Medicinal Used Fresh bulb : carminative; mix with Kaempferia galanga rhizome, locally applied to forehead for cold and nasal congestion in children.



#### ประโยชน์ทางโภชนาการของหอมแดง หนัก 100 กรัม

พลังงาน	48 แคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.4 กรัม
เส้นใย	0.8 กรัม
โปรตีน	1.9 กรัม
แคลเซียม	26 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	43 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.7 มิลลิกรัม
วิตามินบี 1, 2	เล็กน้อย
วิตามินซี	6 มิลลิกรัม

ชื่อภาษาไทย : ขมิ้นชัน

ชื่อภาษาอังกฤษ : Turmeric, Curcuma, Indian saffron,  
Long rooted curcuma, Turmeric, Yellow ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* L.

ชื่ออื่นๆ : ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มิ้น หมิ้น

รายละเอียด : ลักษณะวิสัย : ไม้ล้มลุก เหง้าใต้ดินรูปไข่ เนื้อใน  
เหง้าสีเหลืองส้ม มีกลิ่นเฉพาะ ลักษณะใบ ใบเดี่ยว แทงออกจากเหง้า  
เรียงเป็นวงซ้อนทับกัน รูปใบหอก ลักษณะดอก ดอกช่อ แทงออกจากเหง้า  
รูปทรงกระบอก



สรรพคุณ เหง้า รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน รักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อและแผลในกระเพาะอาหาร มีน้ำมันหอมระเหย คือ  
curcumin

Thai name : Khamin chan

English Name : Turmeric, Curcuma, Indian saffron, Long rooted curcuma, Turmeric, Yellow ginger

Scientific name : *Curcuma longa* L.

Common name : Turmeric, Curcuma, Indian saffron, Long rooted curcuma, Turmeric, Yellow ginger

Detail : Habit erect, terrestrial, perennial herb, rhizome tuberous, orange-yellow, aromatic. Leaf simple,  
alternate distichous, lanceolate. Flower Inflorescence in terminal, cylindrical spike on apex of rhizome,  
flowers pale yellow with light green or whitish bracteoles. Fruit capsule, globose, 3-lobed.

Medicinal Used Fresh and dried rhizome treatment of peptic ulcer, dyspepsia, indigestion, flatulence;  
contain volatile oil, curcumin.

#### ประโยชน์ทางโภชนาการของขมิ้นชัน หนัก 100 กรัม

พลังงาน	48 แคลอรี
ไขมัน	1.8 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.9 กรัม
เส้นใย	0.9 กรัม
โปรตีน	1.2 กรัม
แคลเซียม	27 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	64 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.02 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.03 มิลลิกรัม
วิตามินซี	เล็กน้อย

ชื่อภาษาไทย : ข่า

ชื่อภาษาอังกฤษ : Spice ginger, Galanga, Galanga major, Galangal

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd.

รายละเอียด : ข่าเป็นพืชล้มลุก มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน เหง้าและแง่มมีข้อและปล้องชัดเจน ผิวเปลือกสีครีม เนื้อในสีขาวครีม กลิ่นหอม

สรรพคุณ เหง้าอ่อน ต้มเอาน้ำดื่มบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม เหง้าสด ตำผสมกับเหล้าโรง ใช้ทารักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา เช่น กลากเกลื้อน

Thai name : Kha

English Name : Spice ginger, Galanga, Galanga major, Galangal

Scientific name : *Alpinia galanga* (L.) Willd.

Detail : Galangal is an annual plant that has underground stems known as rhizomes. The rhizomes definite joints and segments. The skin colour is creamy white that of the flesh is creamy-white. It has a pleasant aroma.

Medicinal Used Boiled rhizomes drink water, relieve flatulence, euphoria, fresh rhizomes mixed with liquor. Used to treat skin diseases caused by mold, such as ringworm tinea.



ประโยชน์ทางโภชนาการของข่า หนัก 100 กรัม

พลังงาน	51 แคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	11.7 กรัม
เส้นใย	3.1 กรัม
โปรตีน	1.0 กรัม
แคลเซียม	31 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	25 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.1 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	2,533 หน่วยสากล
วิตามินบี 1	0.05 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02 มิลลิกรัม
วิตามินซี	26 มิลลิกรัม

ชื่อภาษาไทย : ขิง

ชื่อภาษาอังกฤษ : ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Rosc.

รายละเอียด : ขิงเป็นพืชล้มลุก มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน เหง้าขิงแตกสาขาออกเป็นแง่ง มีเปลือกสีเหลืองครีม เนื้อข้างในเป็นสีครีม ขิงอ่อนมีรสเผ็ด น้อยกว่าขิงแก่

สรรพคุณ ช่วยขับลม แก้อาเจียน ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน ขับเสมหะ รักษาหวัด

Thai name : Khing

English Name : Ginger

Scientific name : *Zingiber officinale* Rosc.

Detail : Ginger is an annual plant that has underground stems known as rhizomes. The rhizomes form many branches. The rhizomes are creamy-yellow in colour. The flesh is cream. It is rather hot to taste, the more so when mature.

Medicinal Used Help drive the bowel, colic, flatulence, nausea, vomiting, sputum, colds.



ประโยชน์ทางโภชนาการของขิง หนัก 100 กรัม

พลังงาน	38 แคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	7.5 กรัม
เส้นใย	0.8 กรัม
โปรตีน	1.2 กรัม
แคลเซียม	21 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	29 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.02 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02 มิลลิกรัม