

ด้านความหนาวเย็น...ด้วยสมุนไพรสดร้อน

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อากาศเมืองไทย ไม้ร้อนก็ฝนตก ไม้ฝนตกก็ร้อน และด้วยอากาศที่เดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาวแบบนี้เองที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมามากมาย และการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้ขับเหงื่อและบำรุงธาตุไฟ ก็น่าจะช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ได้ สมุนไพรไทยหลายชนิดมีรสเผ็ดร้อนซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารไทยอยู่แล้ว ทั้งการรับประทานสด ใช้เป็นเครื่องเทศ หรือใช้เป็นส่วนผสมในอาหารประเภทต่างๆ ซึ่งนอกจากรสเผ็ดร้อนแล้ว สมุนไพรต่างๆ ยังมีสรรพคุณที่น่าสนใจด้วย

กลุ่มรับประทานใบ

กะเพรา ใช้ประกอบในอาหารประเภทผัดและแกง มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ปวดท้อง และแก้คลื่นไส้ อาเจียน

ชะพลู นิยมนำใบอ่อนดิบมาห่อทำเมี่ยงคำ ใบอ่อน และยอดอ่อนสามารถนำมารับประทานสดหรือลวกจิ้มน้ำพริกได้ มีสรรพคุณในการแก้ปวดท้องจุกเสียด บำรุงธาตุ แต่การบริโภคชะพลูมีข้อควรระวังเนื่องจากชะพลูมีสารออกซาเลทสูง อาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นนิ่ว

มะกรูด ใช้ปรุงอาหาร ดับกลิ่นคาว ผิวมะกรูดมีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง นอกจากนี้ น้ำจากผลมะกรูดยังมีวิตามินซีช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันด้วย

แมงลัก นิยมใช้ปรุงอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นผักเคียง สรรพคุณแก้ไข้หวัด และขับลม

โหระพา นิยมใช้ปรุงอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นผักเคียง มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

สะระแหน่ นอกจากรสเผ็ดแล้วยังมีรสเย็นด้วย ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด หรือใช้ในการแต่งกลิ่นอาหารให้นำรับประทาน ใบสะระแหน่ต้มเป็นน้ำชาดื่มเพื่อช่วยขับเหงื่อ และช่วยระบาย ความร้อนได้

กลุ่มรับประทานหัว/ราก/เหง้า

กระชาย ใช้ประกอบในอาหารประเภทผัดเผ็ดและแกงเผ็ด ตันอ่อนรับประทานเป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริก มีสรรพคุณบำรุงกำหนัด ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงกำลัง

กระเทียม ใช้เป็นเครื่องเทศ มีสรรพคุณแก้จุกแน่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ขับปัสสาวะ และแก้ไข้หวัด

ขมิ้นชัน ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารประเภทแกง มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

ข่า ใช้เหง้าแก่ในการปรุงรสและแต่งกลิ่นของเครื่องแกง เหง้าอ่อน ตันอ่อน ดอกอ่อน ใช้รับประทานสด หรือลวกจิ้มน้ำพริก มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ปวดมวนท้อง

ขิง ใช้ประกอบอาหารหลายประเภท และใช้ทำเป็นผักดอง เหง้าขิงมีสรรพคุณช่วยขับลม ขับเหงื่อ ขับเสมหะ และแก้คลื่นไส้อาเจียน

กลุ่มรับประทานผลและเมล็ด

ติป्ली ใช้เป็นเครื่องเทศในอาหารประเภทแกงเผ็ด ช่วยดับกลิ่นคาว มีฤทธิ์ขับลม แก้ไอ ยอดอ่อนและผลอ่อนรับประทานเป็นผักสด

พริกขี้หนู มีสรรพคุณขับลม ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด ขับเหงื่อและช่วยให้เจริญอาหาร ยอดอ่อนใช้ลวกเป็นผักแกล้มกับน้ำพริกหรือนำไปปรุงอาหารประเภทแกง ผลใช้ปรุงอาหารหลายประเภท และทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

พริกไทย เมล็ดใช้ปรุงอาหารประเภทผัดเผ็ด มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

กลุ่มรับประทานทั้งต้น/ต้นอ่อน/หน่อ

กระเจียวแดง หน่ออ่อนและดอกอ่อนมีรสเผ็ดร้อน ใช้รับประทานสด หรือลวกจิ้มน้ำพริก มีสรรพคุณช่วยขับลม

ตะไคร้ ราก ลำต้น และเหง้ามีรสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงแต่งกลิ่นรสอาหาร ดับกลิ่นคาว และเป็นส่วนผสมในเครื่องแกงต่างๆ มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ขับลม และช่วยขับปัสสาวะ

ผักแขยง ใช้ทั้งต้นมีรสร้อน ในการปรุงอาหารประเภทแกงอ่อม หรือใช้รับประทานสดจิ้มกับแจ่ว ป่นลาบ ก้อย มีสรรพคุณช่วยขับลม

ผักไผ่ มีรสร้อน สรรพคุณช่วยขับลม ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด หรือต้มให้สุกก่อน ผักไผ่มีกลิ่นหอมฉุนจึงสามารถช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้

จะเห็นได้ว่าสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่เรารับประทานกันอยู่เป็นประจำ สามารถซื้อหามาปรุงเป็นอาหารได้ง่าย ดังนั้นการเตรียมรับมือกับอากาศที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ด้วยพืชสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน จึงไม่ใช่เรื่องยากเลย

เอกสารอ้างอิง

1. มาโนช วามานนท์ และ เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, บรรณาธิการ. ผักพื้นบ้าน: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย; 2540.
2. กัญญา ดิวิเศษ, บรรณาธิการ. ผักพื้นบ้านภาคกลาง. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย; 2542.
3. กัญญา ดิวิเศษ, บรรณาธิการ. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย; 2542.
4. กัญญา ดิวิเศษ, บรรณาธิการ. ผักพื้นบ้านภาคใต้. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย; 2542.
5. กัญญา ดิวิเศษ และอร่าม คุ่มกลาง, บรรณาธิการ. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย; 2541.
6. พร้อมจิต ศรีลัมภ์, บรรณาธิการ. สมุนไพรสวนสิริรัชชชาติ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป; 2535.
7. รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ. พืชเครื่องเทศและสมุนไพร. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์; 2540.
8. นันทวัน บุญยะประภัศร และอรนุช โชคชัยเจริญพร, บรรณาธิการ. สมุนไพร: ไม้พื้นบ้าน (1). กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชนจำกัด; 2539.