



## เรื่อง ตะไคร้



## รายละเอียด

ตะไคร้ (Lemon Grass) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกหญ้า ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคเหนือเรียก เยียงเฮื้อ และภาคอีสานเรียก สิงโค เป็นต้น ซึ่งตะไคร้นั้นเป็นพืชสมุนไพรที่กำเนิดขึ้นในประเทศอินเดีย อิน พม่า ศรีลังกา อินโดนีเซีย และไทย โดยนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ รับประทาน นับเป็นสมุนไพรไทยที่หลากหลาย คนนิยมปลูกในบ้าน เรียกได้ว่าเป็นพืชผักสวนครัวก็ว่าได้ เนื่องจากเป็นทั้งยารักษาโรคแถมยังมีวิตามิน



ที่สำคัญต่อร่างกายอีกมากมายเลยทีเดียว โดยเฉพาะเป็นส่วนประกอบในอาหารของไทยอย่างตั้มยำที่หลายๆ คนชอบรับประทานกัน

### ลักษณะทั่วไปของตะไคร้

สำหรับต้นตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุก มีความสูงของลำต้นประมาณ 4 – 6 ฟุต ซึ่งลำต้นนั้นจะมีกาบห่อหุ้มอยู่รอบใบ ส่วนใบนั้นจะมีลักษณะยาวเรียว ช่วงปลายจะมีขนหนาม ลักษณะลำต้นรวมกันเป็นกอ และมีกลิ่นหอม และในใบของต้นตะไคร้มีเอนไซม์ที่อุดมด้วยน้ำมันหอมระเหย สำหรับดอกของต้นตะไคร้จะออกเป็นช่อยาวและมีดอกเล็กๆ ฝอยๆ อยู่มากมาย โดยส่วนต้นหัวมักจะนำไปประกอบอาหาร ซึ่งเป็นพืชที่อยู่ในตระกูลหญ้า สามารถขึ้นและเจริญเติบโตได้ง่าย

### ประโยชน์และสรรพคุณของตะไคร้

ใบ – ช่วยแก้อาการไข้ และลดความดันโลหิต ให้รสหอมปร่า

ต้น – ช่วยแก้โรคทางเดินปัสสาวะ ช่วยขับลม แก้นิ่ว รวมทั้งดับกลิ่นคาว และช่วยให้เจริญอาหาร ให้รสหอมปร่า

เหง้า – ช่วยบำรุงไฟธาตุ แก้กะษัย ช่วยขับลมในลำไส้ รวมทั้งแก้อาการเบื่ออาหาร แก่ขัดปัสสาวะ และแก้ปัสสาวะพิการ โรคนี้่ว ให้รสหอมปร่า

ทั้งต้น – ช่วยขับเหงื่อ บำรุงธาตุ รวมทั้งขับปัสสาวะ แก้อาการปวดท้อง และแก้หืด ให้รสหอมปร่า

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าต้นตะไคร้เป็นพืชสมุนไพรที่เรียกได้ว่าแทบทุกบ้านต้องมีติดครัวกันเลยทีเดียว เพราะนอกจากใช้ประกอบอาหารกันมาอย่างยาวนานแล้ว ยังมีประโยชน์และสรรพคุณอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นคุณค่าสารอาหารวิตามินต่างๆ ที่อยู่ในต้นตะไคร้ หรือใช้สำหรับไล่แมลงก็ดี เพราะในตะไคร้มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ ซึ่งมีการแปรรูปเป็นสบู่ หรือสเปรย์สำหรับฉีดไล่ยุงหรือแมลงต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้สำหรับขับล้างสารพิษในร่างกายได้ดีอีกด้วย

คำสำคัญ : ตะไคร้

ที่มา : [www.samunpri.com/](http://www.samunpri.com/)

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-08

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1502&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1502&code_db=610010&code_type=01)