

เรื่อง กะเพรา



รายละเอียด

กะเพรา ชื่อสามัญ Holy basil, Sacred basil

กะเพรา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum* L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Ocimum sanctum* L.) จัดอยู่ในวงศ์

กะเพรา (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)

สมุนไพรกะเพรา มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า กอมก้อ กอมก้อดง (เชียงใหม่), ห่อกวอซู ห่อตูปลู อิมคิมหล่า (แม่ฮ่องสอน), กะเพราชน กะเพราขาว กะเพราแดง (ภาคกลาง), อีตุ๋ไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

กะเพราเป็นไม้ล้มลุกที่มีความสูงของต้นประมาณ 30-60 เซนติเมตร โคนต้นออกแข็ง กะเพราแดงจะมีลำต้นสีแดงอมเขียว กะเพราขาวมีลำต้นสีเขียวอมขาว และยอดอ่อนมีขนสีขาว มีใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวรูปรีออกตรงข้ามกัน ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบแหลม ขอบใบเป็นจักฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบมีขนสีขาว ส่วนดอกกะเพราจะออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีขาวแกมม่วงแดงมีจำนวนมาก กลีบเลี้ยงโคนจะเชื่อมติดกัน ปลายเรียวยแหลม ด้านนอกมีขน กลีบดอกแบ่งเป็น 2 ปาก ปากบน 4 แฉก ปากล่าง 1 แฉกและยาวกว่าปากบน มีขนประปราย เกสรตัวผู้มี 4 อัน ส่วนผลเป็นผลแห้ง เล็ก เมื่อแตกออกจะมีเมล็ดสีดำถึงน้ำตาลคล้ายรูปไข่กะเพราจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรคได้หลายชนิด ทั้งตำรับยาไทยและ

ต่างประเทศก็ระบุว่ากะเพราเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณหลายด้าน อย่างตำราสมุนไพรไทยบ้านเราก็บรรยายสรรพคุณของกะเพราเอาไว้ว่า รสฉุน ร้อน ช่วยขับลมแก้ซาง แก้ท้องขึ้น จุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง ช่วยในการย่อยอาหาร และช่วยบำรุงธาตุ เป็นต้น และในต่างประเทศก็มีการใช้กะเพราในการรักษาโรคกันอย่างกว้างขวาง ยิ่งกว่าบ้านเราเสียอีก โดยเฉพาะประเทศอินเดีย เขาถือว่ากะเพราเป็นยารักษาโรคได้ทุกโรค และยังจัดเป็นราชินีแห่งสมุนไพร (The Queen of herbs) หรือเป็นยาอายุวัฒนะ (The Elixir of life) เลยก็ว่าได้

กะเพราที่อยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ กะเพราแดงและกะเพราขาว โดยกะเพราแดงจะมีฤทธิ์ที่แรงกว่ากะเพราขาว ในสรรพคุณทางยาจึงนิยมใช้กะเพราแดง โดยส่วนที่นำมาใช้ทำเป็นยาสมุนไพรก็ได้แก่ ส่วนของใบ ยอดกะเพรา (ทั้งสดและแห้ง) และทั้งต้น แต่ถ้านำมาใช้ประกอบอาหารจะนิยมใช้กะเพราขาวเป็นหลัก

สรรพคุณของกะเพรา

1. ใช้ทำเป็นยาอายุวัฒนะ (the elixir of life)
2. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นและป้องกันอาการหวัดได้ (ใบ)
3. กะเพราเป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพรหลายชนิด เช่น ยารักษาตานขโมยสำหรับเด็ก ยาแก้ทางเด็ก ฯลฯ
4. รากแห้งนำมาชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม ช่วยแก้โรคธาตุพิการ (ราก)
5. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (ใบ)
6. ช่วยแก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน (ใบ)
7. ช่วยแก้อาการปวดด้วยการใช้ใบกะเพรามาต้มน้ำรับประทานสด 1 ถ้วยตะไล จะช่วยแก้อาการปวดมวนท้องได้เป็นอย่างดี (ใบ)
8. ช่วยขับลมแก้อาการปวดท้องอุจจาระ (ใบ)
9. ใบกะเพรามีสรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะ (ใบ)
10. ช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง (ใบ)
11. ช่วยแก้ลมซานตาง (ใบ)
12. น้ำสกัดจากทั้งต้นของกะเพรมีฤทธิ์ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
13. ช่วยย่อยไขมัน (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
14. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
15. กะเพรามีสรรพคุณช่วยขับน้ำดี (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
16. ช่วยแก้ลมพิษ ด้วยการใช้ใบกะเพราประมาณ 1 กำมือนำมาตำผสมเหล้าขาวแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษ (ใบ)
17. ใช้ทำเป็นยารักษากลากเกลื้อน ด้วยการใช้ใบสดประมาณ 20 ใบนำมาขยี้ให้น้ำออกมา แล้วนำมาใช้ทาบริเวณ

เกณฑ์เป็นวันละ 2-3 ครั้งจนกว่าจะหาย (ใบ)

18. ใช้เป็นยารักษาหูด ด้วยการใช้ใบกะเพราแดงสดนำมาขยี้แล้วทาบริเวณที่เป็นหูดเข้า-เย็น จนกว่าหูดจะหลุดออกมา โดยระวังอย่าให้เข้าตาและถูกบริเวณผิวที่ไม่ได้เป็นหูด เพราะจะ

ทำให้เนื้อดีเน่าเปื่อยและรักษาได้ยาก (ใบสด)

19. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการใช้ใบกะเพรามาตำผสมกับเหล้าขาว แล้วนำมาทาบริเวณที่ถูกกัด ห้ามนำมารับประทานเด็ดขาดเพราะจะมีสารยูจีนอล (Eugenol) ซึ่งอาจ

จะทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารและอาจถึงขั้นโคมาได้ (ใบ)

20. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคและช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้ (น้ำมันใบกะเพรา)

21. มีงานวิจัยพบว่ากะเพราสามารถช่วยยับยั้งสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งเป็นสารพิษที่มักพบเจือปนในอาหารซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็งได้ (สารสกัดจากกะเพรา)

22. ใบกะเพรามีฤทธิ์ในการช่วยขับไขมันและน้ำตาลส่วนเกินออกจากร่างกาย ช่วยลดระดับไขมันในร่างกายนและช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ โดยมีการใช้ใบ

กะเพราในกระต่ายทดลอง โดยให้กระต่ายกินใบกะเพราติดต่อกัน 4 สัปดาห์พบว่าระดับไขมันโดยรวมลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันเลว (LDL) ลดลง แต่ไขมันชนิดดี (HDL) กลับเพิ่มขึ้น

23. ช่วยเพิ่มน้ำนมให้สตรีหลังคลอดบุตร ด้วยการใช้ใบกะเพราสดประมาณ 1 กำมือ นำมาใส่แกงเลียงรับประทานบ่อย ๆ ในช่วงหลังคลอด (ใบ)

24. นำเมล็ดไปแช่น้ำจะพองตัวเป็นเมือกขาว นำมาใช้พอกบริเวณตา เมื่อมีฝุ่นละอองหรือเศษผงเข้าตา ผงหรือฝุ่นละอองก็จะหลุดออกมา โดยไม่ทำให้ตาของเรานั้นช้ำอีกด้วย (เมล็ด)

25. ใบและกิ่งสดของกะเพรามีการนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยด้วยการต้มกลั่นจนได้น้ำมันหอมระเหยร้อยละ 08 - 0.1 โดยมีราคาประมาณกิโลกรัมละหนึ่งหมื่นบาท

26. ใช้ใส่ถุงหรือผ้าถุง ด้วยการใส่ทั้งใบสดและกิ่งสด เอาใบมาขยี้แล้ววางใกล้ตัว ๆ จะช่วยใส่ถุงและแมลงได้ โดยน้ำมันกะเพราที่สกัดมาจากใบจะมีคุณสมบัติช่วยใส่ถุงได้ดีกว่าต้นสด

(ใบสด, กิ่งสด)

27. น้ำมันสกัดจากใบสด ช่วยล่อแมลง ทำให้แมลงวันทองบินมาตอมน้ำมันนี้ (น้ำมันสกัดจากใบสด)

28. ใช้ในการประกอบอาหารและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ในเมนูกะเพราสุตโปรด เช่น ผัดกะเพรา แกงเลียง แกงป่า แกงคั่ว แกงเขียวหวาน แกงส้มมะเขือขื่น ผัดกบ ผัดหมู ผัดปลาไหล

พลาปลาดุก ปลาทุงษ์ หรือจะนำใบกะเพรามาทอดแล้วใช้โรยหน้าอาหารเมนูต่างๆ ก็ได้ ฯลฯ

29. ใบกะเพราสามารถช่วยดับกลิ่นปากอันไม่พึงประสงค์ได้ (ใบ)

คำสำคัญ : กะเพรา



ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-18

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1564&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology