เรื่อง ยี่หร่า

The Office Of Academic Resource Information And Technology

รายละเอียด

ยี่หร่า ชื่อสามัญ Tree basil, Clove basil, Shrubby basil, African basil, Wild basil, Kawawya, Caraway friut, Caraway seed, Kummel, Caraway

ยี่หร่า ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum gratissimum L. จัดอยู่ในวงศ์กะเพรา (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)

สมุนไพรยี่หร่า มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ยี่หร่า กะเพราญวณ (กรุงเทพมหานคร), จันทร์หอม เนียม (เชียงใหม่), จันทร์ขี้ไก่ เนียมต้น (แม่ฮ่องสอน), สะหลีดี (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หอมป้อม (ภาคเหนือ), โหระพาช้าง กะเพราควาย (ภาคกลาง), หร่า (ภาคใต้) เป็นต้น

ทำความเข้าใจกันสักนิด ! หากพูดถึงยี่หร่า ตามพจนานุกรมสัตว์และพืชในเมืองเมืองไทย (วิทย์ เที่ยงบูรณธรรม) ระบุไว้ว่า ยี่หร่าจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด

ชนิดแรกก็คือ ยี่หร่าชนิดที่มีชื่อเรียกอีกชื่อว่า "เทียนขาว" มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Cuminum cyminum L. และจัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE) มีถิ่นกำเนิดในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ประเทศอินเดีย และประเทศจีน

ยี่หร่าชนิดนี้ก็คือผลแห้งที่เรานำมาใช้เป็นเครื่องเทศและยาหอม (ไม่ใช่ยี่หร่าที่กินใบ)

ชนิดที่สอง ยี่หร่าชนิดที่มีชื่อไทยหลายชื่อ เช่น จันทร์หอม เนียมต้น เนียม กะเพราญวน โหระพาช้าง เป็นต้น ซึ่งชื่อภาษาอังกฤษก็คือ Shrubby basil โดยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Ocimum gratissimum L. และจัดอยู่ในวงศ์กะเพรา ซึ่งเป็นยี่หร่าแบบกินใบที่เรานิยมนำมาผัดรับประทานกัน

ลักษณะของยี่หร่า

ต้นยี่หร่าเป็นไม้พุ่มเตี้ย มีความสูงประมาณ 50-80 เซนติเมตร ลำต้นมีสีน้ำตาลแก่ แตกกิ่งก้านสาขาขนาดเล็ก กิ่งก้านไม่ใหญ่ ในช่วงปีแรกและปีที่สองจึงออกดอกออกผล ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการปักชำกิ่ง เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยและมีความชื้นปานกลางในสภาพกลางแจ้ง

ใบยี่หร่าเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ลักษณะของเป็นรูปกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบสีเขียวสด ผิวใบสากมือ ใบยี่หร่ามีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสร้อน จึงช่วยดับกลิ่นคาวจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

ดอกยี่หร่าออกดอกเป็นช่อที่บริเวณปลายยอด ช่อดอกนั้นจัดเป็นแบบ Spike-like raceme ดอกจะบานจากล่างไปหาปลายช่อ โดยแต่ละช่อจะประกอบไปด้วยดอกย่อยขนาดเล็กประมาณ 50-100 ดอก

ผลยี่หร่าหรือ **เมล็ดยี่หร่า** มีลักษณะเป็นรูปกลมรี แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1 มิลลิเมตร เมื่อยังอ่อนจะเป็นสีเขียว แต่พอสุกหรือแก่แล้วจะกลายเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลอ่อน ภายในผลมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก ซึ่งผลจะนิยมนำมาตากแห้งหรือนำไปอบแห้ง เพื่อใช้ทำเป็นเครื่องเทศที่ใช้ประกอบอาหารเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวได้ดีเหมือนกับใบ

The Office Of Academic Resource Information And Technology

สรรพคุณของยี่หร่า

1. สามารถช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ (ใบ)
2. ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
3. ใบยี่หร่าอุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุแคลเซียม ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย (ใบ)
4. ใบยี่หร่ามีสรรพคุณช่วยแก้อาการคลื่นไส้ ด้วยการใช้ใบนำมาชงเป็นชาดื่มจนกว่าจะหาย (ใบ)
5. ช่วยแก้โรคเบื่ออาหาร (ใบ)
6. ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร (ต้น, รากแห้ง)
7. ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย (ใบ)
8. ต้นยี่หร่ามีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง (ใบ, ต้น, รากแห้ง)

9. ช่วยในการขับลมในลำไส้ (ใบ, ต้น, รากแห้ง)

10. น้ำมันหอมระเหยจากยี่หร่ามีฤทธิ์ช่วยระงับอาการหดเกร็งของไส้ (น้ำมันหอมระเหย)

11. ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ด้วยการใช้ผลแห้งประมาณ 3-5 กรัมนำมาชงกับน้ำเดือดประมาณ 1 ลิตร ทิ้งไว้สักระยะแล้วจึงนำมาดื่มวันละ 3-4 ถ้วยตวง (ผล)

12. ยี่หร่ายังมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อมดลูกคลายตัว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรีได้ (ใบ)

ประโยชน์ของยี่หร่า

1. ใบใช้เป็นเครื่องปรุงหรือเป็นส่วนประกอบในอาหารบางชนิด เช่น แกง ซุป ต้มยำ เป็นต้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2. อาหารไทยบางชนิดนิยมใช้ยี่หร่าในการช่วยปรุงแต่งกลิ่นอาหาร ด้วยการคั่วเมล็ดมาโขลกผสมกับเครื่องแกง ทำเป็นแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ เป็นต้น

3. เมล็ดช่วยในการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ด้วยการนำมาป่นหรือตำผสมในเนื้อสัตว์เวลาหมัก เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยนั้นมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ จึงช่วยป้องกันอาหารไม่ให้

เกิดการบูดเน่าเสียเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันกลิ่นเหม็นอับของเนื้อสัตว์เวลาหมักก่อนนำไปตากแห้งอีกด้วย

4. น้ำมันยี่หร่า (Caraway oil) นอกจากจะใช้แต่งกลิ่นอาหาร ยังนำมาใช้แต่งกลิ่นสบู่ได้อีกด้วย

คำสำคัญ : ยี่หร่า

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-27

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1609&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology