



เรื่อง ผักชีลาว



รายละเอียด

ผักชีลาว ชื่อสามัญ Dill (อ่านว่า ดิล)

ผักชีลาว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Anethum graveolens* L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE หรือ UMBELLIFERAE)

ผักชีลาว มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีเมือง (น่าน), ผักชีเทียน ผักชีตึกแตง (พิจิตร), ผักชี (เลย, ขอนแก่น), เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตึกแตง (ภาคกลาง) เป็นต้น

ผักชีลาว เป็นผักที่มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้หลาย ๆ คนชื่นชอบ แต่สำหรับบางคนถึงกับส่ายหัวเลยก็เดียว แต่ถึงจะอย่างนั้นก็เถอะ ผักชีลาวก็เป็นพืชผักสมุนไพรที่ทรงคุณค่ามากมาย เพราะคุณค่าทางโภชนาการของผักชีลาวนั้นประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดในปริมาณที่สูงอีกด้วย

นอกจากนี้ผักชีลาวยังมีสรรพคุณทางยามากมายที่ช่วยเพิ่มการทำงานของกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหารที่รับ



ประทาน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และยังมีส่วนช่วยลดความดันโลหิต ขยายหลอดเลือด และช่วยกระตุ้นการหายใจได้อีกด้วย

สรรพคุณของผักชีลาว

1. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก ช่วยในการชะลอวัย
2. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับตาต่าง ๆ (เพราะมีวิตามินเอสูงมาก)
3. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (มีแคลเซียมสูง)
4. ใช้เป็นยาบำรุงกำลังชั่วคราว (ผลแก่)
5. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย
6. ช่วยลดความดันโลหิตสูง
7. ช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง
8. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (เบตาแคโรทีน)
9. ช่วยขยายหลอดเลือด
10. ช่วยบำรุงปอด (ผล)
11. ช่วยขับเหงื่อ (ทั้งต้น)
12. ช่วยกระตุ้นการหายใจ
13. แก้อาการท้องอืด (ผล)
14. ช่วยแก้อาการไอ (ผล)
15. ช่วยแก้อาการสะอึก (ผล)
16. ช่วยเพิ่มปริมาณของน้ำนมสำหรับคุณแม่ที่เพิ่งคลอดบุตร (ใบ)
17. ช่วยลดอาการโคลิค (Baby colic) หรืออาการ "เด็กร้องร่ำโยน" ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กแรกเกิด (ใบ)
18. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นลม (ผล)
19. ช่วยส่งเสริมการทำงานของกระเพาะอาหาร (ใบ)
20. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ด้วยการรับประทานผลแห้งนำมาบดให้เป็นผงแล้วชงกับน้ำดื่มวันละ 4 แก้ว (ผลแก่)
21. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ด้วยการรับประทานผลแห้งนำมาบดให้เป็นผงแล้วชงกับน้ำดื่มวันละ 4 แก้ว หรือจะใช้ต้นสดนำมาผสมกับนมให้เด็กอ่อนดื่มแก้อาการก็ได้เช่นกัน (ผลแก่)
22. แก้อาการอึดอัดแน่นท้อง ด้วยการรับประทานสดประมาณ 50 กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำจืดแล้วรับประทาน (ต้นสด)



23. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้ผลแห้งนำมาบดให้เป็นผงแล้วชงกับน้ำดื่มวันละ 4 แก้ว (ผลแก่)
24. ช่วยแก้อาการท้องผูก ด้วยการใช้ใบสดหรือยอดอ่อนนำมาต้มกินเป็นอาหาร (ใบ)
25. แก้อาการปัสสาวะขัด ด้วยการใช้ใบสดประมาณ 50 กรัมนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นชา (ใบ)
26. ช่วยรักษาไส้ติ่งอักเสบ ด้วยการใช้ต้นสดประมาณ 60 กรัมนำมาต้มกับน้ำกิน (ต้นสด)
27. ช่วยรักษาฝีเนื้อร้าย ด้วยการใบสดนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็นฝีวันละ 2 ครั้ง (ใบ)
28. ช่วยแก้อาการบวม (ทั้งต้น)
29. ช่วยแก้เหน็บชา (ทั้งต้น)
30. ช่วยทำให้ง่วงนอน (ผล)

ประโยชน์ของผักชีลาว

1. ผลหรือเมล็ดมีน้ำมันหอมระเหย นำมาผลิตใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร อุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เช่น สบู่ โลชั่นบำรุงผิว เป็นต้น (ผล)
2. ใบนิยมนำมาใส่แกงอ่อม แกงหน่อไม้ ห่อหมก น้ำพริกปลาร้า ผักชีลาวผัดไข่ ยอดของใบใช้รับประทานกับลาบและยังช่วยชูรสชาติอาหารอีกด้วย (ใบ)
3. ผลนิยมนำมาบดโรยบนมันฝรั่งบดหรือสลัดผักเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร (ผล)
4. ใบสดและแห้งนิยมนำมาโรยบนอาหารประเภทปลาเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว (ใบ)
5. น้ำมันผักชีลาวนำมาใช้แต่งกลิ่นผักดอง สตูว์ น้ำซอส ของหวาน และเครื่องดื่มรวมไปถึงเหล้าด้วย (น้ำมันผักชีลาว)

คำสำคัญ : ผักชีลาว

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1697&code_db=610010&code_type=01