



เรื่อง รากสามสิบ



รายละเอียด

รากสามสิบ ชื่อสามัญ Shatavari

รากสามสิบ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Asparagus racemosus* Willd. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Protasparagus racemosus* (Willd.) Oberm.) จัดอยู่ในวงศ์หน่อไม้ฝรั่ง ([ASPARAGACEAE](#)) และอยู่ในวงศ์ย่อย [ASPARAGOIDEAE](#)

สมุนไพรรากสามสิบ มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า สามร้อยราก (กาญจนบุรี), ผักหนาม (นครราชสีมา), ผักชีข้าง (หนองคาย), จ้วงเครือ (ภาคเหนือ), เตอสีเบา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), พอควยเมะ (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่), ชีข้าง, ผักชีข้าง, จันดิน, ม้าสามต่อน, สามสิบ, ว่านรากสามสิบ, ว่านสามสิบ, ว่านสามร้อยราก, สามร้อยผิว, สาวร้อยผิว, ศตาวารี เป็นต้น

ลักษณะของรากสามสิบ

- **ต้นรากสามสิบ** จัดเป็นไม้เถาเนื้อแข็งเลื้อยพันต้นไม้อื่นด้วยหนาม (หนามเปลี่ยนมาจากใบเกล็ดบริเวณข้อ) สามารถเลื้อยปีนป่ายต้นไม้อื่นขึ้นไปได้สูงประมาณ 1.5-4 เมตร แตกแขนงเป็นเถาห่าง ๆ ลำต้นเป็นสีเขียวหรือสีขาวแกมเหลือง เถามีขนาดเล็กเรียว กลม เรียบ ลื่น และเป็นมัน ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง



ประมาณ 2-5 มิลลิเมตร เกาอ่อนเป็นเหลี่ยม ตามข้อเถามีหนามแหลม หนามมีลักษณะโค้งกลับ ยาวประมาณ 1-4 มิลลิเมตร บริเวณข้อมีกิ่งแตกแขนงแบบรอบข้อ และกิ่งนี้จะเปลี่ยนเป็นสีเขียวลักษณะแบนเป็นรูปขอบขนาน ปลายแหลม กว้างประมาณ 0.5-1 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 0.5-2.5 มิลลิเมตร ทำหน้าที่แทนใบ มีเหง้าและรากอยู่ใต้ดิน ออกเป็นกระจุกคล้ายกระสวย ลักษณะของรากออกเป็นพวงคล้ายรากกระชาย ลักษณะอวบน้ำ เป็นเส้นกลมยาว มีขนาดโตกว่าเถามาก มีเขตการกระจายพันธุ์ในประเทศไทย อินเดีย ศรีลังกา ชวา จีน มาเลเซีย และออสเตรเลีย พบขึ้นตามป่าในเขตร้อนชื้น ป่าเขตร้อนแห้งแล้ง ป่าผลัดใบ ป่าโปร่งหรือตามเขาหินปูน

- **ใบรากสามสิบ** ใบเป็นใบเดี่ยว แข็ง ออกรอบข้อเป็นฝอย ๆ เล็กคล้ายหางกระรอก หรือออกเรียงสลับเป็นกระจุก 3-4 ใบ ใบเป็นสีเขียวดก ลักษณะของใบเป็นรูปเข็มขนาดเล็ก ปลายใบแหลม เป็นรูปเคียว โคนใบแหลม มีขนาดกว้างประมาณ 0.5-1 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 10-36 มิลลิเมตร แผ่นมักโค้ง สันเป็นสามเหลี่ยม มี 3 สัน มีหนามที่ซอกกระจุกใบ ก้านใบยาวประมาณ 13-20 เซนติเมตร
- **ดอกรากสามสิบ** ออกดอกเป็นช่อกระจะ ยาวประมาณ 2-4 เซนติเมตร โดยจะออกที่ปลายกิ่งหรือตามซอกใบและข้อเถา ดอกย่อยมีขนาดเล็ก ดอกเป็นสีขาวและมีกลิ่นหอม มีประมาณ 12-17 ดอก ก้านดอกย่อยยาวประมาณ 2 มิลลิเมตร มีกลีบรวม 6 กลีบ แยกเป็น 2 วง วงนอก 3 กลีบ และวงในอีก 3 กลีบ กลีบมีลักษณะเป็นรูปขอบขนาน ปลายกลีบมน ขอบเรียบ กลีบกว้างประมาณ 0.5-1 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 2.5-3.5 มิลลิเมตร กลีบดอกมีลักษณะบางและย่น โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นหลอดรูปดอกเข็ม ยาวประมาณ 2-3 มิลลิเมตร ส่วนปลายแยกเป็นแฉก ดอกมีเกสรผู้เชื่อมและอยู่ตรงข้ามกับกลีบรวม เป็นเส้นเล็ก 6 อัน ก้านชูอับเรณูเป็นสีขาว อับเรณูเป็นสีน้ำตาลเข้ม รั้งไขเป็นรูปไข่กลับ อยู่เหนือวงกลีบ ยาวประมาณ 1 มิลลิเมตร มี 2 ช่อง ในแต่ละช่องมีอวูล 2 เมล็ด หรือมากกว่า ส่วนก้านเกสรเพศเมียสั้น ยอดเกสรเพศเมียแยกเป็น 2 แฉกขนาดเล็ก โดยจะออกดอกในช่วงประมาณเดือนเมษายนถึงเดือนมิถุนายน
- **ผลรากสามสิบ** ลักษณะของผลเป็นรูปทรงค่อนข้างกลม หรือเป็นพู 3 พู ผิวผลเรียบเป็นมัน มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4-6 มิลลิเมตร ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีแดงหรือสีม่วงแดง ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 2-6 เมล็ด เมล็ดเป็นสีดำ เปลือกหุ้มมีลักษณะแข็งแต่เปราะ ออกผลในช่วงประมาณเดือนเมษายนถึงเดือนกรกฎาคม

สรรพคุณของรากสามสิบ

1. รากสามสิบมีรสเฝื่อนเย็น มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง ใช้เป็นยาชูกำลัง (ราก)



2. ตำรายาไทยจะใช้รากเป็นยาแก้กระษัย (ราก)
3. ในประเทศอินเดียจะใช้รากเป็นยากระตุ้นประสาท (ราก)
4. รากใช้ผสมกับเหง้าขิงป่าและต้นจันทน์แดง ผสมกับเหล้าโรงใช้เป็นยาแก้วิงเวียน (ราก)
5. รากใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาลดความดันโลหิตและลดไขมันในเลือด (ราก)
6. รากสามสิบมีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยไปกระตุ้นการทำงานของตับอ่อนให้เพิ่มการผลิตสาร insulin (ราก)
7. ทั้งต้นหรือรากนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยารักษาโรคคอกพอก (ราก, ทั้งต้น)
8. ผลมีรสเย็น ใช้ปรุงเป็นยาแก้พิษไข้เชิงชึม แก้พิษไข้กลับไข้ซ้ำ มักใช้ร่วมกับผลราชดัด เพื่อเป็นยาดับพิษไข้จากบิดเรื้อรัง (ผล)
9. รากมีรสเผ็ดเย็น ใช้กินเป็นยาแก้พิษร้อนในกระหายน้ำ (ราก)
10. รากใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไอ (ราก)
11. ช่วยขับเสมหะ^[4]แก้การติดเชื้อที่หลอดลม (ราก)
12. รากใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาช่วยขับลม และช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร (ราก)
13. ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ แก้อาการอาหารไม่ย่อย รักษาแผลในกระเพาะอาหาร โรคกระเพาะ (ราก)
14. รากใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้อาการท้องเสีย แก้บิด (ราก)
15. ใบมีสรรพคุณเป็นยาระบาย (ใบ)
16. ตำรายาสมุนไพรพื้นบ้านของจังหวัดอุบลราชธานีจะใช้รากนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ริดสีดวงทวาร (ราก)
17. รากมีสรรพคุณเป็นยาแก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ ช่วยหล่อลื่นและกระตุ้น (ราก)
18. ช่วยรักษาอาการประจำเดือนผิดปกติของสตรี (ราก)
19. ทั้งต้นหรือรากนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ตกเลือด (ราก, ทั้งต้น)
20. ในอินเดียจะใช้รากสามสิบเป็นยากระตุ้นสมรรถภาพทางเพศทั้งชายและหญิง คนทางภาคเหนือบ้านเราจะใช้รากสามสิบทำเป็นยาตอง ใช้กินเป็นยาบำรุงสำหรับเพศชาย กินแล้วคึกคักเหมือนม้า 3 ตัว จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า "ม้าสามตอง" ส่วนหมอยาโบราณจะใช้เป็นยาบำรุงสำหรับสตรี ซึ่งเป็นที่มาของชื่อ "สาวร้อยผิว" หรือ "สามร้อยผิว" กล่าวคือไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ยังสามารถมีลูกมีผิวได้ อายุเท่าไรก็ยังดูสาวเสมอ แต่ไม่ใช่กินแล้วจะสามารถมีผิวได้เป็นร้อยคน ในตำรายาบูรเวทจะใช้สมุนไพรชนิดนี้เป็นสมุนไพรหลักในการบำรุงสตรี ทำให้กลับมาเป็นสาว ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ของสตรี ไม่ว่าจะเป็นภาวะประจำเดือนไม่ปกติ ภาวะหมดประจำเดือน ปวดประจำเดือน ตกขาว มีบุตรยาก หมดอารมณ์ทางเพศ ช่วยบำรุงครรภ์ บำรุงน้ำนม ป้องกันการแท้ง ฯลฯ ส่วนวิธีการใช้ก็ให้นำรากมาต้มกิน หรือนำรากมาตากแห้งแล้วบดเป็นผงปั้นเป็นลูกกลอนกินกับน้ำผึ้ง นอกจากนี้ยังใช้กระตุ้นน้ำนมในวัวนมได้อีกด้วย (ราก)



21. ใช้เป็นยาบำรุงตับและปอดให้เกิดกำลังเป็นปกติ แก้ตับและปอดพิการ (ราก)
22. รากใช้ฝนทาแก้พิษจากแมลงป่องกัดต่อย (ราก)
23. รากใช้ฝนทาแก้อาการปวดฝี ทำให้เย็น ช่วยถอนพิษฝี พิษปวดแสบปวดร้อน (ราก)
24. ช่วยบรรเทาอาการระคายเคือง (ราก)
25. รากใช้กินเป็นยาแก้อาการปวดเมื่อย ครั่นตัว (ราก)
26. ช่วยแก้อาการปวดข้อและคอ (ราก)
27. ใบมีสรรพคุณช่วยขับน้ำนม ช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ)
28. รากใช้เป็นยาบำรุงเด็กทารกในครรภ์ บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกายหลังการคลอดบุตรของสตรี (ราก)
29. ใน "พระคัมภีร์สรรพคุณ (แลมหาพิภักดิ์)" ได้กล่าวถึงสรรพคุณของรากสามสิบไว้ว่า "ผักหวานตัวผู้มีรสหวาน แก้กาเดา แก้กษุโรค รากสามสิบทั้ง 2 มีคุณยิ่งกว่าผักหวาน" กาดเอาหรือใช้กาดเอา มีอยู่ 2 ชนิด อย่างแรก คือ ตัวร้อน เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ และอีกอย่างหนึ่ง คือ มีอาการรุนแรงมากกว่า มีเม็ดผุดขึ้นตามร่างกาย มีอาการคัน ไอ มีเสมหะ และมีเลือดออกทางปากและจมูก (ราก)
30. ส่วนในหนังสือ "พระคัมภีร์เวชศาสตร์สงเคราะห์" ได้กล่าวถึงตำรับยารักษาคนธาตุหย่อน อันมีตัวยารากสามสิบรวมอยู่ด้วยร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ อีกหลายชนิด โดยระบุว่า มีสรรพคุณ (ที่ค่อนข้างจะเข้าใจยาก) ว่าช่วยจำเริญชีวิตให้เกิดกำลัง ให้บำรุงธาตุไฟ ให้จำเริญอินทรีย์แต่ละอย่าง มีกำลังมากต่างกัน กินเข้าไปแล้วหาโทษมิได้ ใช้ได้ทั้งเด็ก คนแก่ คนมีกำลัง คนผอม คนไม่มีกำลัง คนธาตุหย่อน ให้ประกอบยานี้กันเถิด อนึ่ง กินแล้วให้บังเกิดบุตร ให้อกตอแค้นแข่งทั้ง 4 มีกำลัง ถึงกระหัดก็ดี แพทย์ก็นับถือรักษาด้วยยานี้เถิด (ราก)
31. อีกตำรับหนึ่งเป็นยาแก้โรคผอมแห้ง แก้กอบหืด แก้ปิตตะ และแก้โรคลมต่าง ๆ จะมีสมุนไพรอยู่ด้วยกัน 20 อย่างรวมทั้งรากสามสิบ (ราก)
32. ใน "พระคัมภีร์วรัโยคสาร" ตำรับยา "วะระนาทิกณะ" เป็นตำรับยาที่ประกอบไปด้วยรากไม้ 17 อย่าง รวมทั้งรากสามสิบ ซึ่งเป็นตำรับยาที่ใช้แก้อันตะวิทราโรค หรือโรคที่มีอาการเสียดแทงในลำไส้ใหญ่ ใช้เป็นยาแก้มันทาคินี แก้เสมหะ แก้คูลุมโรคหายแล และยังมีตำรับยาอีกอย่างก็คือ ตำรับยาแก้เสมหะ ที่มีสมุนไพรรวมอยู่ด้วย 16 อย่าง รวมทั้งรากสามสิบ (ราก)
33. ตำรับยาบำรุงครรภ์ แก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ ประกอบไปด้วยสมุนไพร 13 ชนิด ได้แก่ รากสามสิบ แก่นสนกฤษณา กระลำพัก ขอนดอก ชะลูด อบเชย เปลือกสมุลแว้ง เทียนทั้ง 5 บัวน้ำทั้ง 5 โกลฐทั้ง 5 จันทน์ทั้ง 4 และเทพทาโร (ใช้อย่างละเท่ากัน) นำทั้งหมดมาใส่ในหม้อเคลือบหรือหม้อดิน เติมน้ำลงไปให้ท่วมยาสูงราว 6-7 เซนติเมตร แช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วนำขึ้นตั้งด้วยไฟอ่อน ๆ ต้มเคี่ยวประมาณ 30 นาที น้ำยาเดือดและมีกลิ่นหอมจึงยกลงจากเตา ใช้ดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น วันละ 2 เวลา เป็นยาบำรุงครรภ์



อย่างดี (ราก)

34. นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณของรากสามสิบตามเว็บไซต์ต่าง ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมา สมุนไพรชนิดนี้ยังมีสรรพคุณช่วยสร้างสมดุลให้แก่ระบบฮอร์โมนเพศหญิง แก้ววัยทอง เพิ่มขนาดหน้าอกและสะโพก ช่วยแก้ปัญหาช่องคลอดอักเสบ ดับกลิ่นในช่องคลอด ช่วยกระชับช่องคลอด ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยกระชับสัดส่วน ลดไขมันส่วนเกิน บำรุงโลหิต บำรุงผิวพรรณ ลดสิว ลดฝ้า ทำให้ผิวขาวใส ช่วยชะลอความแก่ชรา ลดกลิ่นตัว กลิ่นปาก ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาความจำและสติปัญญา (ไม่มีอ้างอิง)

ขนาดและวิธีใช้ : การใช้รากตาม ให้ใช้รากประมาณ 90-100 กรัม นำมาต้มกับน้ำดื่มวันละครั้งในตอนเช้า

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของรากสามสิบ

- สารสำคัญที่พบ ได้แก่ asparagamine, cetanoate, daucostirol, sarsasapogenin, shatavarin, racemosol, rutin
- สมุนไพรรากสามสิบมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ลดการอักเสบ แก้อาการปวด คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน ยับยั้งเบาหวาน ลดระดับไขมันในเลือด กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านอาการเม็ดเลือดขาวต่ำ เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งพิษต่อตับ
- สารสำคัญที่พบในรากคือสาร steroidal saponins ซึ่งเป็นสารที่ทำหน้าที่เลียนแบบฮอร์โมนเพศ จึงน่าจะมีบทบาทในการรักษาอาการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยหมดระดูของสตรี รวมไปถึงการช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดรวมถึงโรคกระดูกพรุน
- จากการศึกษาในหนูแรทโดยใช้สารสกัดจากรากด้วยเอทานอล แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงเฉียบพลันและช่วงยาวต่อเนื่อง โดยการศึกษาในช่วงเฉียบพลันป้อนสารสกัดเอทานอลจากรากสามสิบในขนาด 1.25 กรัมต่อกิโลกรัม ให้กับหนูแรทที่ไม่เป็นเบาหวาน หนูแรทที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2 พบว่าไม่มีผลลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่ช่วยทำให้ทนต่อการเพิ่มขึ้นของกลูโคส ในนาที่ที่ 30 ดีขึ้น ส่วนการศึกษาช่วงยาวต่อเนื่องวันละ 2 ครั้ง นาน 28 วัน ให้กับหนูที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ และเพิ่มระดับของอินซูลิน 30% เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มระดับอินซูลินในตับอ่อน และเพิ่มไกลโคเจนที่ตับ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเบาหวานควบคุม จึงสรุปได้ว่าฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของสารสกัดจากรากสามสิบน่าจะเป็นผลมาจากการยับยั้งการย่อยและการดูดซึมสารคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มการหลั่งอินซูลิน ซึ่งน่าจะมีประโยชน์ในการนำไปใช้รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานได้
- จากการศึกษาทางคลินิก คือ การใช้รักษาโรคกระเพาะในคนจริง ๆ โดยการรับประทานผงแห้งของราก พบว่าได้ผลดีในการรักษาแผลที่กระเพาะและลำไส้เล็ก จากการที่กรดเกิน^[11]



- เมื่อปี ค.ศ.1997 ที่ประเทศอินเดียได้ทำการทดลองใช้รากสามสิบกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิด mild hypertension โดยทดลองเปรียบเทียบกับยาลดความดัน (Propranolol) ใช้ระยะเวลาทำการทดลองนาน 3 เดือน ผลการทดลองพบว่า ผู้ป่วยมีความดันโลหิตลดลง < 90 mm.Hg. และลดไขมันได้ผลดี
- S. K. Mitra และคณะ (ค.ศ.1996) ที่ประเทศอินเดียได้ทำการทดลองใช้สารสกัดจากรากสามสิบกับหนูทดลองที่ถูกกระตุ้นด้วย Streptozotocin ผลการทดลองพบว่า สารสกัดดังกล่าวสามารถกระตุ้นตับอ่อนของหนูให้เพิ่มการหลั่ง insulin ได้
- Kishan, A. R., Ajitha M และคณะ (ค.ศ.1999) ที่ประเทศอินเดียได้ทดลองใช้สารสกัดจากรากสามสิบกับหนูทดลองที่ถูกกระตุ้นด้วยสาร Alloxan ผลการทดลองพบว่า สารดังกล่าวสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือดของหนูทดลองได้
- Ajit Kas, B. K. Choudhary และคณะ (ค.ศ.2002) ที่ประเทศอินเดียได้ทำการทดลองใช้สารสกัดจากรากสามสิบกับหนูทดลองที่ถูกกระตุ้นด้วยสาร Alloxan โดยใช้ขนาดของสารสกัด 250 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมทำการทดลอง 2 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า สารสกัดดังกล่าวสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองได้
- Saito Chizako และคณะ (ค.ศ.2005) ที่ประเทศญี่ปุ่นได้ทำการทดลองใช้สารสกัดจากรากสามสิบกับผู้ป่วยอายุ 59 ปีขึ้นไปผู้ป่วยเป็นเบาหวาน ผลการทดลองพบว่า สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จาก 2 70-280 mg./dL. ลดลงเหลือ 120-130 mg./dL. และ HbA1c จาก 9 ลดลงเหลือ 5.8
- จากการทดสอบความเป็นพิษเมื่อให้หนูถีบจักรกินสารสกัดจากส่วนที่อยู่เหนือดินของต้นสามสิบด้วย 50% เอทานอล พบว่าในขนาดสูงสุดที่สัตว์ทดลองทนได้ก่อนเกิดอาการพิษ คือ 1 กรัมต่อกิโลกรัม ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่าสัตว์ทดลองที่กินส่วนของรากในขนาดสูงถึง 2 กรัมต่อกิโลกรัม ไม่พบความเป็นพิษ (แสดงว่าการรับประทานเป็นครั้งคราวก็ถือว่ามีความปลอดภัย) แต่มีรายงานว่ากรกินน้ำต้มรากสามสิบร่วมกับการใช้ผงรากสวนเข้าทางช่องคลอดเพื่อหวังผลให้แท้งบุตร ทำให้เกิดพิษจนถึงแก่ชีวิต และยังไม่มีการศึกษาความเป็นพิษ หากรับประทานอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน

ข้อควรระวังในการใช้รากสามสิบ

- รายงานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่ารากสามสิบมีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน ดังนั้นจึงห้ามนำมาใช้ในสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง เช่น ผู้ป่วยโรค uterine fibrosis หรือ fibrocystic breast

ประโยชน์ของรากสามสิบ

1. ผลอ่อนสามารถนำมารับประทานได้ โดยนำมาทำเป็นแกงลูกสามสิบ



2. รากนำมาต้ม เชื่อม หรือนำมาแช่ต้ม ใช้รับประทานเป็นอาหาร กรอบดีมาก (รากสามสิบแช่ต้ม) หรือนำมาทำเป็นน้ำรากสามสิบ
3. ทางภาคอีสานจะนำยอดมาลวกรับประทานเป็นผักเคียง ใช้รับประทานสด หรือนำมาผัด^{[6],[8]} ส่วนทางภาคใต้จะใช้ส่วนที่อยู่เหนือดินมาใส่ในแกงส้มและแกงเลียง
4. รากยังสามารถนำมาหุงหรือชูดกับน้ำ ทำเป็นน้ำสมุนไพรสำหรับซักเสื้อผ้าได้อีกด้วย
5. ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไป เพาะปลูกโดยใช้เมล็ด เหง้า หรือหน่อ ควรปลูกในช่วงฤดูฝน ควรปลูกลงในกระถางทรงสูงและใช้ดินร่วนในการปลูก ใส่ดินให้มาก ๆ รดน้ำให้ชุ่ม และควรปลูกไว้ในบริเวณที่มีแสงแดดรำไรตลอดวัน
6. ในปัจจุบันบ้านเราได้มีการนำสมุนไพรรากสามสิบมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมรากสามสิบออกมาจำหน่ายหลายรูปแบบ ส่วนในต่างประเทศอย่างอินเดียจะใช้สมุนไพรชนิดนี้มากเป็นพิเศษ (เป็นอันดับ 2 รองจากมะขามป้อม) โดยการนำสารสกัดด้วยน้ำของรากสามสิบไปจำหน่ายในประเทศสหรัฐอเมริกาในลักษณะเป็น dietary supplement ที่สามารถขายได้ทั่วไป โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

คำสำคัญ : รากสามสิบ

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1785&code_db=610010&code_type=01