

## เรื่อง ยี่หระ



### รายละเอียด

ยี่หระ ชื่อสามัญ Tree basil, Clove basil, Shrubby basil, African basil, Wild basil, Kawawya, Caraway fruit, Caraway seed, Kummel, Caraway

ยี่หระ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum gratissimum* L. จัดอยู่ในวงศ์กะเพรา (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)  
สมุนไพรยี่หระ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ยี่หระ กะเพราญวน (กรุงเทพมหานคร), จันทร์หอม เนียม (เชียงใหม่), จันทร์ขี้ไก่ เนียมต้น (แม่ฮ่องสอน), สะหลีดี (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หอมป้อม (ภาคเหนือ), โหระพาช้าง กะเพราควาย (ภาคกลาง), หระ (ภาคใต้) เป็นต้น

ทำความเข้าใจกันสักนิด ! หากพูดถึงยี่หระ ตามพจนานุกรมศัพท์และพืชในเมืองเมืองไทย (วิทย์ เทียงบูรณธรรม) ระบุไว้ว่า ยี่หระจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด

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

ยี่หระชนิดนี้ก็คือผลแห้งที่เรานำมาใช้เป็นเครื่องเทศและยาหอม (ไม่ใช่ยี่หระที่กินใบ)

ชนิดที่สอง ยี่หระชนิดที่มีชื่อไทยหลายชื่อ เช่น จันทน์หอม เนียมตัน เนียม กะเพราฉนวน โหระพาช้าง เป็นต้น ซึ่งชื่อภาษาอังกฤษก็คือ Shrubby basil โดยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ocimum gratissimum* L. และจัดอยู่ในวงศ์กะเพรา ซึ่งเป็นยี่หระแบบกินใบที่เรานิยมนำมาผัดรับประทานกัน

## ลักษณะของยี่หระ

**ต้นยี่หระ**เป็นไม้พุ่มเตี้ย มีความสูงประมาณ 50-80 เซนติเมตร ลำต้นมีสีน้ำตาลแก่ แตกกิ่งก้านสาขาขนาดเล็ก กิ่งก้านไม่ใหญ่ ในช่วงปีแรกและปีที่สองจึงออกดอกออกผล ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการปักชำกิ่ง เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยและมีความชื้นปานกลางในสภาพกลางแจ้ง

**ใบยี่หระ**เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ลักษณะของเป็นรูปกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบสีเขียวสด ผิวใบสากมือ ใบยี่หระมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสร้อน จึงช่วยดับกลิ่นคาวจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

**ดอกยี่หระ**ออกดอกเป็นช่อที่บริเวณปลายยอด ช่อดอกนั้นจัดเป็นแบบ Spike-like raceme ดอกจะบานจากล่างไปหาปลายช่อ โดยแต่ละช่อจะประกอบไปด้วยดอกย่อยขนาดเล็กประมาณ 50-100 ดอก

**ผลยี่หระหรือ เมล็ดยี่หระ** มีลักษณะเป็นรูปกลมรี แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1 มิลลิเมตร เมื่อยังอ่อนจะเป็นสีเขียว แต่พอสุกหรือแก่แล้วจะกลายเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลอ่อน ภายในผลมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก ซึ่งผลจะนิยมนำมาตากแห้งหรือนำไปอบแห้ง เพื่อใช้ทำเป็นเครื่องเทศที่ใช้ประกอบอาหารเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้อาหารนำรับประทานมากยิ่งขึ้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวได้ดีเหมือนกับใบ

## สรรพคุณของยี่หระ

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

9. ช่วยในการขับลมในลำไส้ (ใบ, ต้น, รากแห้ง)
10. น้ำมันหอมระเหยจากยี่หระมีฤทธิ์ช่วยระงับอาการหดเกร็งของไส้ (น้ำมันหอมระเหย)
11. ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ด้วยการใช้ผลแห้งประมาณ 3-5 กรัมนำมาชงกับน้ำเดือดประมาณ 1 ลิตร ทิ้งไว้สัก ระยะเวลาแล้วจึงนำมาดื่มวันละ 3-4 ถ้วยตวง (ผล)
12. ยี่หระยังมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรีได้ (ใบ)

### ประโยชน์ของยี่หระ

1. ใบใช้เป็นเครื่องปรุงหรือเป็นส่วนประกอบในอาหารบางชนิด เช่น แกง ชุป ต้มยำ เป็นต้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย
2. อาหารไทยบางชนิดนิยมใช้ยี่หระในการช่วยปรุงแต่งกลิ่นอาหาร ด้วยการคั่วเมล็ดมาโขลกผสมกับเครื่องแกง ทำเป็นแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ เป็นต้น
3. เมล็ดช่วยในการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ด้วยการนำมาป่นหรือตำผสมในเนื้อสัตว์เวลาหมัก เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยนั้นมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ จึงช่วยป้องกันอาหารไม่ให้เกิดการบูดเน่าเสียเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันกลิ่นเหม็นอับของเนื้อสัตว์เวลาหมักก่อนนำไปตากแห้งอีกด้วย
4. น้ำมันยี่หระ (Caraway oil) นอกจากจะใช้แต่งกลิ่นอาหาร ยังนำมาใช้แต่งกลิ่นสบู่ได้อีกด้วย

คำสำคัญ : ยี่หระ

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