

## เรื่อง แกงหน่อไม้กับความหลากหลายด้านถิ่นกำเนิด



### รายละเอียด

#### บทนำ

แกงหน่อไม้บางคนก็เรียก “แกงลาว” หรือ “แกงเปราะอะ” มีใบย่านางเป็นส่วนประกอบหลัก ใบย่านางจะช่วยเรื่องแก้ความชื้นและขมของหน่อไม้ได้เป็นอย่างดีนับว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่เอาทั้ง 2 อย่างมารวมกัน ใบย่านางเป็นพืชหาง่าย คุณสมบัติเป็นสมุนไพร นิยมคั้นเอาน้ำจากใบมาทำเป็นอาหาร มากกว่ารับประทานใบสด

แกงหน่อไม้ เป็นอาหารอีสานที่มีส่วนประกอบในการทำไม่ยุ่งยาก ประกอบด้วย หน่อไม้สด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วลวกหรือต้ม เพื่อล้างความขมและสารบางอย่างในหน่อไม้ออกไปเสียก่อน ส่วนประกอบอื่นก็มี พริก หอม ตะไคร้ ใบย่านาง น้ำตาลทราย น้ำปลาร้า แล้วก็น้ำสะอาด สำหรับทำน้ำแกง ในส่วนของผักก็แล้วแต่ชอบ เช่น ผักชะแยง ใบแมงลัก ผักทองหรือยอดผักทอง (รอ นันทะโชติ, 2562 ตุลาคม 7)

สำหรับแกงหน่อไม้ของคนอีสานในจังหวัดกำแพงเพชรจะใส่ปลาย่างเพื่อเพิ่มความหอมให้กับแกงซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น บทความนี้จึงแสดงถึงความแตกต่างระหว่างแกงหน่อไม้ของภาคอีสานกับภาคกลางว่ามี

### ความแตกต่างกันอย่างไรร

แกงหน่อหรือแกงลาว ตามภาษาภาคอีสานนั้น ได้กลายเป็นอาหารที่พบเจอกันเป็นอย่างมาก ทั่วทุกพื้นที่ในประเทศไทย ไม่เว้นแม้แต่จังหวัดกำแพงเพชร ที่มีประชาชนย้ายถิ่นฐานมาจากภาคอีสานเป็นจำนวนมาก และได้นำเอาอาหารท้องถิ่นอย่างแกงหน่อหรือแกงลาว มายังพื้นที่กำแพงเพชรด้วย นอกจากนั้นแล้วแกงหน่อไม่เป็นที่นิยมของชุมชนบ้านหนองกองพัฒนา ตำบลนาบ่อคำ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร เนื่องจากหมู่บ้าน มีการปลูกหน่อไม้เลี้ยงค่อนข้างมากแกงหน่อไม้จึงเป็นที่นิยมเพราะหากินได้ง่ายมาก

### การเตรียมเครื่องปรุงและการทำ

ปัจจุบันแกงหน่อไม้ หรือแกงหน่อ ใช้หน่อไม้สดในการปรุง ใส่เนื้อสัตว์ได้ตามต้องการ ไม่ว่าจะเป็น กระจุกหมู หรือปลาดุก ปลาช่อน ซึ่งเป็นวัตถุดิบสามารถหาได้จากในพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งหาได้ง่ายน่าจะเป็นเมนูแกงหน่อไม้ ทุกครัวเรือน แกงหน่อไม้มีหลายแบบแล้วแต่ท้องถิ่นและการทำแตกต่างกันนิดหน่อย ตามความชอบ คือสามารถแกงใส่อะไรก็ได้ที่เป็นส่วนประกอบ ส่วนเครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้คือ ปลาร้า หน่อไม้มีหลายฤดูกาลและหลายชนิด อาทิ หน่อไม้ไร่ หน่อไม้บง หน่อไม้ไผ่บ้าน หน่อไม้ฮวก ฯลฯ ซึ่งมีรสชาติแตกต่างกัน (Thai Street Food, 2562) โดยมีวิธีการเตรียมเครื่องปรุงแกงหน่อไม้ของภาคอีสานและภาคกลางโดยส่วนใหญ่ภาคอีสานจะเน้นนำปลาร้าและน้ำใบย่านางแต่ภาคกลางจะเน้นน้ำกะทิเป็นส่วนประกอบหลักดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงอัตราส่วนผสมเครื่องปรุงแกงหน่อไม้และเครื่องพริกแกงของภาคกลางและภาคอีสาน

รายการ	อัตราส่วน	ภาคกลาง	ภาคอีสาน
เครื่องปรุงแกงหน่อไม้			
หน่อไม้สด	1 ถ้วย (ที่หั่นแล้ว)	/	/
หน่อไม้ดอง	1 ถ้วย (ที่หั่นแล้ว)	/	/
พริกสด	1 ถ้วยตวง	/	/
พริกแกง	3 ช้อนโต๊ะ	/	/
พริกหยวก	1 ถ้วยตวง	/	/
ตะไคร้	2 ต้น	/	/
ใบย่านาง	1 ถ้วยตวง	/	/
ปลาย่าง	2 ตัว	/	/
ไก่	ครึ่งกิโลกรัม	/	/
ปลาร้า	1 ถ้วยตวง	/	/
โหระพา	1 ถ้วยตวง	/	/
กะทิ	1 ถ้วยตวง	/	/
เครื่องพริกแกง			
หอม	ครึ่งขีด	/	/
กระเทียม	ครึ่งขีด	/	/
กระชาย	ครึ่งขีด/1 ถ้วยตวง	/	/

ตะไคร้	ครึ่งขีด	/
พริกสด	ขีด	/
ผิวมะกรูด	ครึ่งขีด	/
ข่า	ครึ่งขีด	/

ที่มา: จากการสัมภาษณ์

### แกงหน่อไม้ภาคอีสาน

แกงหน่อไม้ ขึ้นชื่อว่าแกงแล้วย่อมมีรากเหง้าหรือวิธีการทำที่ไม่แตกต่างกันมากนัก ส่วนใหญ่สิ่งที่แตกต่างกันมักจะทำตามความต้องการหรือความชอบของผู้บริโภค เช่นบางพื้นที่ชอบนำกะทิใส่ลงในแกง กลายเป็นแกงกะทิ หรือบางพื้นที่โดยเฉพาะในภาคอีสานมักจะนำปลาร้าใส่ลงในแกงด้วย เป็นต้น การปรุงแกงหน่อไม้ของคนภาคอีสานจะมีขั้นตอนการปรุงหลักๆ อยู่ 3 ขั้นตอนคือ การเตรียมหน่อไม้ให้พร้อมสำหรับการบริโภค การปรุงโดยการต้มพร้อมๆ กับเครื่องแกงต่าง ๆ และตักสำหรับเสิร์ฟ

ขั้นตอนการเตรียมหน่อไม้ไม่มีวิธีการเตรียมที่ไม่แตกต่างกัน โดยขั้นตอนนี้มุ่งหวังให้เกิดหน่อไม้มีความสะอาด พร้อมสำหรับการบริโภค ซึ่งวิธีการดังกล่าวไม่มีความแตกต่างกันของทั้งภาคกลางและภาคอีสาน

ขั้นตอนการปรุงแกงหน่อไม้ ส่วนใหญ่แล้วการทำแกงหน่อไม้ของคนภาคอีสานจะนำหน่อไม้ที่ล้างเสร็จเรียบร้อยแล้วมาต้ม จากนั้นจึงนำหน่อไม้ที่ต้มเรียบร้อยแล้วมาต้มพร้อมกับใบย่านางเพื่อให้หน่อไม้ไม่ขมและมีรสหวาน จากนั้นจึงใส่พริกแกงที่เตรียมไว้พร้อมกับน้ำปลาร้าและต้มต่อจนเดือด(สุก)พร้อมรับประทาน

### แกงหน่อไม้ภาคกลาง

การทำแกงหน่อไม้ภาคกลางนั้นจะมีความแตกต่างจากการทำแกงหน่อไม้ภาคอีสาน ภาคกลางนั้น จะนำไปผัดกับเครื่องพริกแกงจนใกล้เริ่มสุกหรือสุกก่อน จึงจะนำไปแกงพร้อมกับกะทิและหน่อไม้ต้อง รอจนเดือดและปรุงรสตามต้องการ เมื่อใกล้และหน่อไม้สุกพร้อมได้รสชาติที่ต้องการเรียบร้อยแล้ว คนภาคกลางจะใส่ พริกหยวกและใบโหระพาเพิ่มความหอมและนำรับประทาน หลังจากนั้นจึงตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟนั่นเอง

### การเสิร์ฟ/การรับประทานอาหาร

ชาวบ้านที่เป็นคนไทยภาคกลางนั้นมักจะนิยมรับประทานแกงหน่อไม้คู่กับข้าวสวย แต่คนไทยภาคอีสานมักจะรับประทานแกงหน่อไม้คู่กับข้าวเหนียว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่น ไม่ว่าจะคนไทยอีสานจะอพยพไปอยู่ที่ใดก็มักจะนำวิถีชีวิตการรับประทานเช่นนี้ไปด้วยทุกที่ ไม่เว้นแม้แต่คนไทยอีสานในจังหวัดกำแพงเพชร

### ข้อแตกต่างระหว่างแกงหน่อไม้ภาคอีสานและแกงหน่อไม้ภาคกลาง

ข้อแตกต่างระหว่างแกงหน่อไม้ภาคกลางและภาคอีสาน อย่างแรกที่แตกต่างกันคงหนีไม่พ้นเครื่องปรุงและวัตถุดิบซึ่งมีความแตกต่างกันดังนี้

1. หน่อไม้ แกงหน่อไม้ของคนภาคอีสานจะนิยมใช้หน่อไม้สดแต่แกงหน่อไม้ของภาคกลางนั้นจะนิยมใช้หน่อไม้ดอง
2. เนื้อสัตว์ แกงหน่อไม้ของคนภาคอีสานจะนิยมใส่ปลาร้า แต่แกงหน่อไม้ของภาคกลางนั้นจะนิยมใส่ไก่ เป็นเนื้อสัตว์แทน
3. พริกสด/พริกหยวก แกงหน่อไม้ของคนภาคอีสานจะนิยมใส่พริกสดลงในแกง แต่แกงหน่อไม้ของภาคกลางนั้นจะนิยมใส่พริกหยวก เป็นเครื่องโรยหน้าแกง
4. กะทิ แกงหน่อไม้ของคนภาคอีสานจะไม่ใส่กะทิ แต่แกงหน่อไม้ของภาคกลางนั้นจะนิยมใส่กะทิอยู่ในแกงหน่อไม้
5. หอม กระเทียม กระชาย เป็นองค์ประกอบของเครื่องพริกแกงที่นิยมใส่ในเครื่องแกงทั้งของภาคอีสานและภาคกลาง ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่เหมือนกันของทั้ง 2 ภาค

จากความเหมือนและความแตกต่างดังกล่าวเราจะเห็นว่า วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงแกงหน่อไม้จะมีพืชสมุนไพรเป็นองค์ประกอบหลักทั้งตะไคร้ กระชาย พริกสด พริกหยวก โหระพา ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น วัตถุดิบแต่ละอย่างมีสรรพคุณดังนี้

## 1. หน่อไม้

สรรพคุณของหน่อไม้ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เพราะหน่อไม้เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง จึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือหรือสารพิษต่าง ๆ เช่น ยาฆ่าแมลงหรือโลหะหนักจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ (รอ นันทะโชติ, 2562 ตุลาคม 7)

## 2. ไก่

สรรพคุณของไก่ในทางแพทย์แผนจีนกล่าวไว้ว่า เนื้อไก่มีคุณสมบัติร้อน(จัดเป็นหยาง) รสหวาน ใช้บำรุงร่างกาย ทำให้กระดูกและเอ็นแข็งแรง ทำให้ประจำเดือนปกติ รักษาอาการระดูขาวมากกว่าปกติ ชาวจีนเชื่อว่า เนื้อไก่ตัวผู้ มีคุณสมบัติค่อนข้างร้อน(หยาง) ใช้บำรุงร่างกาย ส่วนเนื้อไก่ตัวเมียมีคุณสมบัติเย็น (ยิน) ใช้บำรุงร่างกายเช่นกัน เหมาะสำหรับเป็นอาหารของคนชรา สตรีหลังคลอดบุตร และผู้ป่วยที่ป่วยนาน ๆ (รอ นันทะโชติ, 2562 ตุลาคม 7)

## 3. พริกหยวก

สรรพคุณของพริกหยวกมีสารแคปไซซิน ซึ่งมีประโยชน์ต่อคนป่วยเป็นโรคเบาหวาน เพราะช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงและมีประโยชน์ด้านอื่น ๆ คือ

3.1 พริกหยวกช่วยให้ระดับของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง โดยการเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี ทำให้ระดับไขมันแต่ละชนิดมีความสมดุลกัน

3.2 พริกหยวกมีคุณสมบัติที่ช่วยขยายหลอดเลือดและเลือดสามารถไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากและดีขึ้น ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบตันได้ดี

3.3 สรรพคุณของพริกหยวกอุดมด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่จะป้องกันความเสื่อมของเซลล์ ลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด

3.4 พริกหยวกมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ จากสารแคปไซซินที่มีสรรพคุณช่วยให้หลอดเลือดอ่อนตัว ซึ่งจะส่งผลทำให้สลายลิ่มเลือดได้เร็ว และเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง มีความยืดหยุ่นรับแรงดันในระดับต่าง ๆ ได้ดี

3.5 พริกหยวกช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

3.6 ประโยชน์ของพริกหยวกทำให้รู้สึกอารมณ์ดี สดชื่น แจ่มใส โดยจะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เกิดความผ่อนคลายและรู้สึกมีความสุข

3.7 พริกหยวกมีสรรพคุณช่วยลดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดฟัน เจ็บคอ ผิวน้ำอึกเสบ ฯลฯ เพราะสารแคปไซซินจะมีผลช่วยชะลอความรู้สึกเจ็บปวดที่ปลายประสาทของสมองส่วนกลางให้ช้าลง

3.8 พริกหยวกช่วยกระตุ้นความรู้สึกอยากกินอาหาร ทำให้เจริญอาหาร และยังมีประโยชน์ต่อระบบการย่อย ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยทำให้สามารถย่อยอาหารได้ดีขึ้น

3.9 สรรพคุณพริกหยวกมีฤทธิ์ช่วยขับเหงื่อ แก้อาเจียน บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และแก้หวัด โดยสารแคปไซซินจะช่วยลดน้ำมูกทำให้การหายใจสะดวกขึ้น ช่วยบำบัดอาการภูมิแพ้ต่าง ๆ ได้

3.10 พริกหยวกมีสรรพคุณที่สามารถนำไปผสมกับซีผึ้งใช้เป็นยาทาภายนอก เพื่อรักษาอาการปวดเมื่อยที่มีสาเหตุจากไขข้ออักเสบ ทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น

3.11 พริกหยวกมีประโยชน์ช่วยขับลมซึ่งจะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ (เมดไทย,2562) ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อผู้บริโภคทั้งสิ้น

#### 4. โหระพา

โหระพามีสรรพคุณช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย พร้อมส่งเสริมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เมื่อรับประทานโหระพาเป็นประจำ จึงทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย แถมยังลดความเสี่ยงการป่วยด้วยโรคร้ายต่าง ๆ อาทิ

4.1 แก้อาการท้องอืด โขโหระพามีสรรพคุณลดการบีบตัวของลำไส้ ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร กระตุ้นระบบการย่อยอาหารให้มีประสิทธิภาพ จึงสามารถแก้อาการท้องอืด แน่นท้อง ได้เป็นอย่างดี

4.2 สร้างความผ่อนคลาย ลดความเครียดน้ำมันหอมระเหยในโหระพา จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดความวิตกกังวล คลายเครียด และลดอาการซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

4.3 ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ไบโهرพามีส่วนช่วยในการลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูงได้

4.4 บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน การทานไบโهرพามีจะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ โดยจะช่วยให้อาการดีขึ้น และรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น สบายตัวมากกว่าเดิม เพราะไบโهرพามีสรรพคุณในการลดอาการคลื่นไส้ และด้วยกลิ่นหอมอ่อนๆ ของไบโهرพามี ก็จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย จึงหยุดยั้งอาการคลื่นไส้ อาเจียนนั้นเอง

4.5 แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ผู้หญิงมักจะเจอกับปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ ไม่ว่าจะมา มาก มาสองครั้งในเดือนเดียว มาแบบกะปริบกะปรอย หรือมาบ้างไม่มาบ้าง เมื่อทานไบโهرพามีเป็นประจำ จะช่วยแก้ปัญหานั้นได้ เพราะไบโهرพามีจะช่วยกระตุ้นให้ฮอร์โมนเพศให้ทำงานปกติและเกิดความสมดุล จึงทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ

4.6 ช่วยให้อาหารอร่อย สำหรับคนที่เบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย ลองใส่ไบโهرพาลงในเมนูอาหารกันดู หรืออาจนำมาทานใบสดๆ พร้อมกับอาหาร จะช่วยให้เจริญอาหารได้ดีมาก จากที่เคยตัวเล็ก น้ำหนักน้อย ดูเหมือนคนขาดสารอาหาร น้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นมาอย่างเหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐาน (รอ นันทะโชติ, 2562 ตุลาคม 7)

## 5. หอมแดง

สรรพคุณของหอมแดงช่วยให้เจริญอาหาร สำหรับผู้ที่รู้สึกทานอาหารได้น้อย ไม่ค่อยรู้สึกหิว หรือเบื่ออาหาร ให้ลองนำหอมแดงมาใช้ในการปรุงอาหาร ไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพร ไข่เจียวใส่หอมแดง หรือแม้แต่ซุบหัวหอม กลิ่นหอมแดงจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้รู้สึกอยากอาหารมากยิ่งขึ้น รสชาติของหอมแดงยังช่วยทำให้กับข้าวอร่อยมากขึ้นด้วยและมีประโยชน์ด้านอื่น ๆ ดังต่อไปนี้

5.1 ป้องกันโรคหัวใจและช่วยลดความดันโลหิต หอมแดงอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น เนื่องจากในหอมแดงมีสารเคอร์ซีติน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกาย และช่วยลดการอักเสบได้เป็นอย่างดี

5.2 บำรุงสมอง ในหอมแดงนั้นเต็มไปด้วยธาตุฟอสฟอรัส การทานหอมแดงบ่อย ๆ จะช่วยบำรุงสมอง ทำให้ความจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

5.3 ป้องกันมะเร็ง เนื่องจากมีผลการวิจัยค้นพบว่า สารเคอร์ซีตินและสารฟลาโวนอยด์ที่มีอยู่ในหอมแดง มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุในการก่อโรคมะเร็งได้

5.4 ช่วยให้อารมณ์ดี หอมแดงเป็นสมุนไพรอีกหนึ่งชนิดที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน จึงมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย

5.5 ช่วยไล่แมลงสาบ สำหรับบ้านไหนที่มีปัญหาแมลงสาบมาคอยกวนใจ ให้ลองนำหอมแดงมาหั่นเป็นแผ่น

น แล้วนำไปวางบริเวณที่แมลงสาบชอบเข้ามา ในหอมแดงนั้นเติมไปด้วยสารกำมะถัน ที่มีกลิ่นฉุน จึงสามารถช่วยขับไล่แมลงสาบ ไม่ให้มากวนใจได้ (เมตไทย, 2562)

#### 6. กระเทียม

สรรพคุณของกระเทียมช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรงและมีประโยชน์ด้านอื่น ๆ อาทิ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายและเสริมสร้างการเจริญเติบโต ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด ปรับสมดุลในร่างกาย แก้อาการวิงเวียนศีรษะ อาการมีนงง ปวดศีรษะ หูอื้อ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน ช่วยในเรื่องระบบสืบพันธุ์และระบบทางเดินปัสสาวะ เพราะมีสารที่ช่วยควบคุมฮอร์โมนทั้งหญิงและชาย ช่วยทำให้มดลูกบีบตัว เพิ่มพลังกำลังให้มีเรี่ยวแรง (เมตไทย, 2562)

#### 7. ตะไคร้

สรรพคุณของตะไคร้มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อและมีประโยชน์ด้านอื่น ๆ อีกมากมาย อาทิ เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้) มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร สารสกัดจากตะไคร้ช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้อาการปวดท้อง ท้องอืด ไอและอาการปวดศีรษะน้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้ (รอ นันทะโชติ, 2562 ตุลาคม 7)

#### 8. กระชาย

สรรพคุณของกระชายช่วยบำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง ปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกายและปรับสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยบำรุงกำหนัด แก้อาการกามตายด้าน (เหง้าใต้ดิน) ช่วยบำรุงสมองและแก้โรคในปากและคอ เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากเป็นแผล (ใบ, เหง้า) (เมตไทย, 2562)

#### 9. ใบย่านาง

สรรพคุณของใบย่านาง ในตำราสมุนไพรจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะและมีประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยในการเผาผลาญไขมันและนำไปใช้เป็นพลังงานช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ และมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมากจึงช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วและความแก่ชราอย่างได้ผล (เมตไทย, 2562)

จากสรรพคุณของส่วนประสมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดเป็นแกงหน่อไม้ นั่นทำให้เรารู้ว่า ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันหรือภาคกลางก็ตาม ล้วนแล้วแต่มีส่วนประสมหลักๆที่คล้ายคลึงกัน นั่นก็คือ สมุนไพรชนิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ข่า ตะไคร้ ใบย่านาง ล้วนแล้วแต่เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ง่าย มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ซึ่งสิ่งนี้สะท้อนความเป็นไทย ในการเป็นอยู่ ชาวบ้าน เพราะไม่ว่าเราจะอยู่ในภาคไหน เมืองไทยก็มีของดีมีประโยชน์เสมอ

คำสำคัญ : แกงหน่อไม้



ที่มา : <https://acc.kpru.ac.th/KPPStudies/index.php?title=แกลงหนีไม้กับความหลากหลายด้านถิ่นกำเนิด>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2022-06-06

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=2090&code\\_db=610008&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2090&code_db=610008&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology