

## เรื่อง กะเพรา



### รายละเอียด

กะเพรา ชื่อสามัญ Holy basil, Sacred basil

กะเพรา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum* L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Ocimum sanctum* L.) จัดอยู่ในวงศ์

กะเพรา (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)

สมุนไพรกะเพรา มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า กอมก้อ กอมก้อดง (เชียงใหม่), ห่อกวอซู ห่อตูปลู อิมคิมหล่า (แม่ฮ่องสอน), กะเพราชน กะเพราขาว กะเพราแดง (ภาคกลาง), อีตุ้ไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

กะเพราเป็นไม้ล้มลุกที่มีความสูงของต้นประมาณ 30-60 เซนติเมตร โคนต้นออกแข็ง กะเพราแดงจะมีลำต้นสีแดงอมเขียว กะเพราขาวมีลำต้นสีเขียวอมขาว และยอดอ่อนมีขนสีขาว มีใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวรูปรีออกตรงข้ามกัน ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบแหลม ขอบใบเป็นจักฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบมีขนสีขาว ส่วนดอกกะเพราจะออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีขาวแกมม่วงแดงมีจำนวนมาก กลีบเลี้ยงโคนจะเชื่อมติดกัน ปลายเรียวยแหลม ด้านนอกมีขน กลีบดอกแบ่งเป็น 2 ปาก ปากบน 4 แฉก ปากล่าง 1 แฉกและยาวกว่าปากบน มีขนประปราย เกสรตัวผู้มี 4 อัน ส่วนผลเป็นผลแห้ง เล็ก เมื่อแตกออกจะมีเมล็ดสีดำถึงน้ำตาลคล้ายรูปไข่กะเพราจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรคได้หลายชนิด ทั้งตำรับยาไทยและ

ต่างประเทศก็ระบุว่ากะเพราเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณหลายด้าน อย่างตำราสมุนไพรไทยบ้านเราก็บรรยายสรรพคุณของกะเพราเอาไว้ว่า รสฉุน ร้อน ช่วยขับลมแก้ซาง แก้ท้องขึ้น จุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง ช่วยในการย่อยอาหาร และช่วยบำรุงธาตุ เป็นต้น และในต่างประเทศก็มีการใช้กะเพราในการรักษาโรคกันอย่างกว้างขวาง ยิ่งกว่าบ้านเราเสียอีก โดยเฉพาะประเทศอินเดีย เขาถือว่ากะเพราเป็นยารักษาโรคได้ทุกโรค และยังจัดเป็นราชินีแห่งสมุนไพร (The Queen of herbs) หรือเป็นยาอายุวัฒนะ (The Elixir of life) เลยก็น่าได้

กะเพราเมื่ออยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ กะเพราแดงและกะเพราขาว โดยกะเพราแดงจะมีฤทธิ์ที่แรงกว่ากะเพราขาว ในสรรพคุณทางยาจึงนิยมใช้กะเพราแดง โดยส่วนที่นำมาใช้ทำเป็นยาสมุนไพรก็ได้แก่ ส่วนของใบ ยอดกะเพรา (ทั้งสดและแห้ง) และทั้งต้น แต่ถ้านำมาใช้ประกอบอาหารจะนิยมใช้กะเพราขาวเป็นหลัก

## สรรพคุณของกะเพรา

1. ใช้ทำเป็นยาอายุวัฒนะ (the elixir of life)
2. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นและป้องกันอาการหวัดได้ (ใบ)
3. กะเพราเป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพรหลายชนิด เช่น ยารักษาตานขโมยสำหรับเด็ก ยาแก้ทางเด็ก ฯลฯ
4. รากแห้งนำมาชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม ช่วยแก้โรคธาตุพิการ (ราก)
5. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (ใบ)
6. ช่วยแก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน (ใบ)
7. ช่วยแก้อาการปวดด้วยการใช้ใบกะเพรามาต้มน้ำรับประทานสด 1 ถ้วยตะไล จะช่วยแก้อาการปวดมวนท้องได้เป็นอย่างดี (ใบ)
8. ช่วยขับลมแก้อาการปวดท้องอุจจาระ (ใบ)
9. ใบกะเพรามีสรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะ (ใบ)
10. ช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง (ใบ)
11. ช่วยแก้ลมชานต่าง (ใบ)
12. น้ำสกัดจากทั้งต้นของกะเพรามีฤทธิ์ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
13. ช่วยย่อยไขมัน (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
14. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
15. กะเพรามีสรรพคุณช่วยขับน้ำดี (น้ำสกัดจากทั้งต้น)
16. ช่วยแก้ลมพิษ ด้วยการใช้ใบกะเพราประมาณ 1 กำมือนำมาตำผสมเหล้าขาวแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษ (ใบ)
17. ใช้ทำเป็นยารักษากลากเกลื้อน ด้วยการใช้ใบสดประมาณ 20 ใบนำมาขยี้ให้น้ำออกมา แล้วนำมาใช้ทาบริเวณ

เกณฑ์ที่เป็นวันละ 2-3 ครั้งจนกว่าจะหาย (ใบ)

18. ใช้เป็นยารักษาหูด ด้วยการใช้ใบกะเพราแดงสดนำมาขยี้แล้วทาบริเวณที่เป็นหูดเข้า-เย็น จนกว่าหัวหูดจะหลุดออกมา โดยระวังอย่าให้เข้าตาและถูกบริเวณผิวที่ไม่ได้เป็นหูด เพราะจะ

ทำให้เนื้อดีเน่าเปื่อยและรักษาได้ยาก (ใบสด)

19. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการใช้ใบกะเพรามาตำผสมกับเหล้าขาว แล้วนำมาทาบริเวณที่ถูกกัด ห้ามนำมารับประทานเด็ดขาดเพราะจะมีสารยูจีนอล (Eugenol) ซึ่งอาจ

จะทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารและอาจถึงขั้นโคมาได้ (ใบ)

20. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคและช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้ (น้ำมันใบกะเพรา)

21. มีงานวิจัยพบว่ากะเพราสามารถช่วยยับยั้งสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งเป็นสารพิษที่มักพบเจือปนในอาหารซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็งได้ (สารสกัดจากกะเพรา)

22. ใบกะเพรามีฤทธิ์ในการช่วยขับไขมันและน้ำตาลส่วนเกินออกจากร่างกาย ช่วยลดระดับไขมันในร่างกายนและช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ โดยมีการใช้ใบ

กะเพราในกระต่ายทดลอง โดยให้กระต่ายกินใบกะเพราติดต่อกัน 4 สัปดาห์พบว่าระดับไขมันโดยรวมลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันเลว (LDL) ลดลง แต่ไขมันชนิดดี (HDL) กลับเพิ่มขึ้น

23. ช่วยเพิ่มน้ำนมให้สตรีหลังคลอดบุตร ด้วยการใช้ใบกะเพราสดประมาณ 1 กำมือ นำมาใส่แกงเลียงรับประทานบ่อย ๆ ในช่วงหลังคลอด (ใบ)

24. นำเมล็ดไปแช่น้ำจะพองตัวเป็นเมือกขาว นำมาใช้พอกบริเวณตา เมื่อมีฝุ่นละอองหรือเศษผงเข้าตา ผงหรือฝุ่นละอองก็จะหลุดออกมา โดยไม่ทำให้ตาของเรานั้นช้ำอีกด้วย (เมล็ด)

25. ใบและกิ่งสดของกะเพรามีการนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยด้วยการต้มกลั่นจนได้น้ำมันหอมระเหยร้อยละ 08 - 0.1 โดยมีราคาประมาณกิโลกรัมละหนึ่งหมื่นบาท

26. ใช้ใส่ถุงหรือผ้าถุง ด้วยการใช้ทั้งใบสดและกิ่งสด เอาใบมาขยี้แล้ววางใกล้ตัว ๆ จะช่วยใส่ถุงและแมลงได้ โดยน้ำมันกะเพราที่สกัดมาจากใบจะมีคุณสมบัติช่วยใส่ถุงได้ดีกว่าต้นสด

(ใบสด, กิ่งสด)

27. น้ำมันสกัดจากใบสด ช่วยล่อแมลง ทำให้แมลงวันทองบินมาตอมน้ำมันนี้ (น้ำมันสกัดจากใบสด)

28. ใช้ในการประกอบอาหารและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ในเมนูกะเพราสุตโปรด เช่น ผัดกะเพรา แกงเลียง แกงป่า แกงคั่ว แกงเขียวหวาน แกงส้มมะเขือขื่น ผัดกบ ผัดหมู ผัดปลาไหล

พลาปลาดุก ปลากุ้ง หรือจะนำใบกะเพรามาทอดแล้วใช้โรยหน้าอาหารเมนูต่างๆ ก็ได้ ฯลฯ

29. ใบกะเพราสามารถช่วยดับกลิ่นปากอันไม่พึงประสงค์ได้ (ใบ)

คำสำคัญ : กะเพรา



ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-18

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1564&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1564&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology