

## เรื่อง ข้าวเย็นใต้



### รายละเอียด

ข้าวเย็นใต้ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Smilax glabra* Roxb.<sup>[1]</sup> จัดอยู่ในวงศ์ข้าวเย็นเหนือ ([SMILACACEAE](#)) เช่นเดียวกับข้าวเย็นเหนือ<sup>[2]</sup>

สมุนไพรข้าวเย็นใต้ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ยาห้ว (เลย, นครพนม), หัวยาข้าวเย็น (เพชรบูรณ์), ยาห้วข้อ (ภาคเหนือ), หัวยาจีนปักขี้ใต้ (ภาคใต้), ข้าวเย็นโคกขาว, ฤ์ฝุหลิง (ภาษาจีน), RHIZOMA (ภาษาละติน) เป็นต้น<sup>[1],[2],[4],[8]</sup>

### ลักษณะของข้าวเย็นใต้

- **ต้นข้าวเย็นใต้** จัดเป็นพรรณไม้เลื้อย เถาและลำต้นเป็นสีน้ำตาลเข้ม มีเหง้าหรือหัวอยู่ใต้ดิน เหง้ามีลักษณะกลมหรือแบนหรือเป็นก้อน มีรูปร่างที่ไม่แน่นอน ผิวไม่เรียบ พบก้านแข็งนูนขึ้น เสมือนแยกเป็นแขนงสั้น ๆ เหง้ามีความกว้างประมาณ 2-5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 5-22 เซนติเมตร ผิวเป็นสีน้ำตาลเหลืองหรือเป็นสีเทาน้ำตาล ตามผิวพบส่วนที่เป็นหลุมลึกและนูนขึ้น มีร่องที่เคยเป็นจุดงอกของรากฝอย อาจพบปมของรากฝอยที่พร้อมจะงอกในลักษณะกลมยื่นนูนมาจากบริเวณผิวเหง้า และยังพบรอยแยกแตกเป็นร่อง ๆ บนผิวเปลือก เนื้อเหง้าเป็นสีขาวอมเหลือง สมุนไพรชนิดนี้มีรสหวาน ชุ่มชื้นและ

สมดุล ออกฤทธิ์ต่อตับและกระเพาะอาหาร และไม่มีกลิ่น<sup>[1],[2]</sup>

- **ใบข้าวเย็นใต้** ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ปลายใบแหลมและบาง โคนใบมน ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2.5-5 เซนติเมตรและยาวประมาณ 5-14 เซนติเมตร ผิวใบมัน หน้าใบมีเส้นตามยาวประมาณ 3 เส้น มองเห็นได้ชัดเจน ส่วนหลังใบมีผงเหมือนแป้งสีขาว ก้านใบมีขนาดสั้น ยาวประมาณ 9-14 มิลลิเมตร<sup>[2]</sup>
- **ดอกข้าวเย็นใต้** ออกดอกเป็นช่อตามง่ามใบ ในแต่ละช่อจะมีดอกประมาณ 10-20 ดอก ดอกมีขนาดเล็ก เป็นสีเหลืองอมเขียว กลีบดอกมี 6 กลีบ กลีบดอกยาวประมาณ 2.5-3 มิลลิเมตร ก้านดอกยาวประมาณ 4-15 มิลลิเมตร<sup>[2]</sup>
- **ผลข้าวเย็นใต้** ผลมีลักษณะเป็นรูปทรงกลม มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6-7 มิลลิเมตร ผลเป็นสีเขียว เมื่อแก่จะกลายเป็นสีแดงดำ<sup>[2]</sup>

## สรรพคุณของข้าวเย็นใต้

1. ตามตำรับยาพื้นบ้านมุกดาหารและประเทศมาเลเซียจะใช้เหง้าเป็นยาบำรุง (หัว)<sup>[6]</sup>
2. หัวนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาบำรุงเลือด (หัว)<sup>[6]</sup>
3. ตำรับยาแก้เบาหวาน ให้ใช้หัวข้าวเย็นใต้ หัวข้าวเย็นเหนือ ใบโพธิ์ และไม้สักนำมาต้มในหม้อดิน ส่วนอีกตำรับยาหนึ่งให้ใช้หัวข้าวเย็นใต้ หัวข้าวเย็นเหนือ และต้นลูกใต้ใบนำมาต้มกับน้ำดื่ม (หัว)<sup>[3]</sup>
4. หัวข้าวเย็นใต้และหัวข้าวเย็นเหนือเป็นพืชสมุนไพรที่มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่ามียุทธิต้านเซลล์มะเร็ง มีกลไกการออกฤทธิ์ต้านมะเร็งเต้านม จึงมักถูกนำไปใช้ในตำรับยารักษามะเร็งร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ อีกหลายตำรับ (หัว)<sup>[5]</sup> ใช้หัวผสมในยาตำรับ นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้มะเร็ง ด้วยการบดยาหัวให้ละเอียด นำมาผสมกับส้มโอมอง ต้มจนแห้งแล้วผสมกับน้ำผึ้ง รับประทานวันละ 1 เม็ด (หัว)<sup>[6]</sup>
5. ต้นมีรสจืดเย็น เป็นยาแก้ไข้เรื้อรัง แก้ไข้ตัวร้อน (ต้น)<sup>[7]</sup>
6. ใบมีรสจืดเย็น เป็นยาแก้ไข้เหนือ แก้ไข้สันนิบาต (ใบ)<sup>[7]</sup>
7. ใช้รักษาผู้ป่วยที่มีอาการไข้อันเนื่องมาจากความเย็นขึ้น (หัว)<sup>[1]</sup>
8. ช่วยขับไล่ความเย็น (หัว)<sup>[1]</sup> ขับลมขึ้นในร่างกายน ด้วยการนำข้าวเย็นทั้งสองอย่างละ 30 กรัม โขลุมะมา, โขลุมะมา, เจดมูลเพลิง, เถาวัลย์เปรียงอย่างละ 20 กรัม นำมาต้มกับน้ำดื่ม หรือจะนำมาแช่กับเหล้า ด้วยการใส่เหล้าให้ท่วมตัวยาค้างไว้ 7 วัน แล้วนำมารับประทานก็ได้ (หัว)<sup>[2]</sup>
9. หัวมีรสกร่อย เป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อกระเพาะ ลำไส้ ตับ และไต ช่วยขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ (หัว)<sup>[2]</sup> ช่วยแก้หน้ามูกไหล (หัว)<sup>[1]</sup>
10. ตำรับยาแก้ไข้ทับระดูและระดูทับไข้มีอยู่ 2 ตำรับ มีตัวยานในตำรับ 4 อย่างและ 6 อย่าง โดยใช้หัวข้าวเย็น

- ใต้ หัวข้าวเย็นเหนือ ผสมกับตัวยาลื่น ๆ ในตำรับแล้วนำมาต้มเอาแต่น้ำดื่ม (หัว)<sup>[3]</sup>
11. หัวช่วยแก้ประดง (หัว)<sup>[4],[6]</sup>
  12. ใช้แก้อาการไอ ให้ใช้หัวข้าวเย็นใต้ 5 บาทและหัวข้าวเย็นเหนือ 5 บาท นำมาต้มในหม้อดิน เติมเกลือทะเลเล็กน้อย ใช้ดื่มเป็นยาวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น (หัว)<sup>[2]</sup>
  13. ช่วยแก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ (หัว)<sup>[6]</sup>
  14. ช่วยแก้อาการบวมของต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณลำคอ (หัว)<sup>[3]</sup>
  15. ช่วยขับปัสสาวะ (หัว)<sup>[2]</sup>
  16. ช่วยแก้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (หัว)<sup>[2]</sup> ช่วยแก้ปัสสาวะพิการ (หัว)<sup>[6]</sup>
  17. ผลมีรสขื่นจัด เป็นยาแก้ลมริดสีดวง (ผล)<sup>[7]</sup>
  18. ตำรับยาแก้ริดสีดวงทวาร ให้ใช้สมุนไพรวัวหัวข้าวเย็นใต้ หัวข้าวเย็นเหนือ แก่นจำปา เครือส้มกุ้ง จุกกระเทียม จุกหอมแดง จันทน์ขาว จันทน์แดง พริกไทยอ่อน รากลำเจียก เหง้าสับปะรด และสารส้ม นำมาต้มในหม้อดิน ใช้ดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน และเย็น ท่านว่าริดสีดวงทวารจะหายภายใน 7 วัน (หัว)<sup>[3]</sup>
  19. ช่วยรักษาแกมโรค โรคซิฟิลิส เข้าซื้อออกดอก (หัว)<sup>[1],[2],[4],[6]</sup> ตำรับยาแก้โรคหนองในทั้งหญิงและชาย ให้ใช้หัวข้าวเย็นใต้ หัวข้าวเย็นเหนือ ผสมร่วมกับสมุนไพรรักษาอื่นอีกรวมทั้งสิ้น 14 อย่าง นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้โรคหนองในหรือโรคโกโนเรีย แล้วจะหายภายใน 7 วัน (หัว)<sup>[3]</sup> ตำรับยารักษาโรคบรูซ ให้ใช้หัวข้าวเย็นใต้ 1 บาท, หัวข้าวเย็นเหนือ 1 บาท, ต้นบานไม่รู้รุ่ย (ดอกขาว) ทั้งต้นรวมราก 1 ต้น, ต้นตะไคร้ทั้งต้นรวมราก 20 บาท และเกลือทะเล นำมาต้มกับน้ำ 3 ส่วนจนเหลือ 1 ส่วน แล้วนำมาใช้ดื่มก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยตะไล วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น จะช่วยรักษาโรคบรูซได้ผลชะงัดนัก (หัว)<sup>[3]</sup>
  20. ช่วยแก้อาการตกขาว ระบุขาวของสตรี (หัว)<sup>[2]</sup> ตำรับยาแก้ระบุขาวของสตรีและโรคบรูซ ให้ใช้หัวข้าวเย็นใต้ 1 บาท, หัวข้าวเย็นเหนือ 1 บาท, ต้นบานไม่รู้รุ่ย (ดอกขาว) ทั้งต้นรวมราก 1 ต้น, ต้นตะไคร้ทั้งต้นรวมราก 20 บาท และเกลือทะเล นำมาต้มกับน้ำ 3 ส่วนจนเหลือ 1 ส่วน แล้วนำมาใช้ดื่มก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยตะไล วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น จะช่วยแก้ระบุขาวและโรคบรูซได้ผลชะงัดนัก (หัว)<sup>[3]</sup>
  21. ใช้รักษาโรคเนื้องอกบริเวณปากมดลูก ด้วยการใช้หัวข้าวเย็นเหนือ 25 กรัมและหัวข้าวเย็นใต้ 25 กรัม นำมาต้มด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 3 ชั่วโมง หรือต้มให้เหลือน้ำประมาณ 100 ซีซี แล้วใช้แบ่งรับประทานครั้งละ 25 ซีซี จำนวน 4 ครั้ง (หัว)<sup>[2]</sup>
  22. หัวใต้ดินมีรสหวานเย็นเบื่อ ช่วยแก้ น้ำเหลืองเสีย (หัว)<sup>[2],[4],[6],[8]</sup>
  23. ช่วยระงับพิษ แก้อาการพิษจากปรอท (หัว)<sup>[1]</sup>
  24. ช่วยแก้อาการปวดบวม เป็นฝีหนองบวม ช่วยแก้ฝีแผลเน่าเปื่อย บวมพุพอง ทำให้แผลฝีหนองยุบ แก้เม็ด

ผื่นคัน (หัว)<sup>[1],[4],[6]</sup>

25. ช่วยแก้มะเร็งคุดทะราด (หัว)<sup>[4],[6]</sup>

26. ตำรับยาแก้ฝีทุกชนิด ระบุให้ใช้หัวข้าวเย็นใต้ 1 ส่วน, หัวข้าวเย็นเหนือ, กระจูดควายเผือก, กำมะถันเห ลีอง, ชันทองพยาบาท, หัวต้นหนอนตายหยาก หนักอย่างละ 20 บาท และเหง้าสับประรดหนัก 10 บาท, กระจูดหมา 4 บาท, ต้นพริกขี้หนูรวมราก 1 ต้น, และผิวไม้รวก 3 กำมือ นำมาต้มในหม้อดินพอสมควร ใช้ ต้มหลังอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 เวลา ตำรับนี้นอกจากจะช่วยแก้ฝีทุกชนิดแล้ว ยังช่วยแก้โรคแผล กลาย รักษาแผลในหลอดลมและในลำไส้ได้อย่างได้ผลชะงัด (หัว)<sup>[3]</sup>

27. ช่วยฆ่าเชื้อหนอง (หัว)<sup>[6],[8]</sup>

28. ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ด้วยการใช้ข้าวเย็นเหนือและข้าวเย็นใต้ นำมาบดเป็นผง ผสมกับน้ำมัน งา หรือน้ำมันมะพร้าว ใช้เป็นยาทาบริเวณแผล (หัว)<sup>[2]</sup>

29. ช่วยแก้อาการอักเสบในร่างกาย (หัว)<sup>[6]</sup>

30. ช่วยแก้อาการฟกช้ำเคล็ดขัดยอก (หัว)<sup>[2]</sup>

31. ช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดเอว แก้อาการปวดข้อเข่า มีอาการหดเกร็งของแขนและขา ปวดข้อและเอ็น ดับพิษในกระดูก (หัว)<sup>[1],[2],[4],[6]</sup> แก้เส้นเอ็นพิการ (หัว)<sup>[4],[6]</sup>

32. ช่วยทำให้ข้อเข่าทำงานได้อย่างเป็นปกติ (หัว)<sup>[1]</sup>

33. หัวนำมาต้มกับน้ำรับประทานเป็นยาช่วยลดอาการปวดสำหรับหญิงอยู่ไฟหลังการคลอดบุตร (หัว)<sup>[6]</sup>

## วิธีใช้สมุนไพรข้าวเย็นใต้

- ให้ขูดเก็บเหง้าในฤดูร้อนและในฤดูใบไม้ร่วง แล้วนำมาตัดรากฝอยทิ้ง ล้างให้สะอาดแล้วทำให้แห้ง หรือนำมาฝานเป็นแผ่นบาง ๆ ในขณะหิวสด แล้วนำมาทำให้แห้ง<sup>[1]</sup>
- การใช้ตาม [1],[2] ถ้าเป็นหัวแห้งใช้ในขนาด 15-60 กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน<sup>[1],[2]</sup>
- หมอยาพื้นบ้านในจังหวัดสุโขทัยจะใช้หัวใต้ดินเป็นยาร่วมในยาต้มทุกชนิด<sup>[8]</sup>
- ในหนังสือสารานุกรมสมุนไพรของอาจารย์วุฒิ วุฒิธรรมเวชได้ระบุว่า ข้าวเย็นใต้และข้าวเย็นเหนือมี สรรพคุณที่เหมือนกัน และนิยมนำมาใช้คู่กัน โดยจะเรียกว่า “ข้าวเย็นทั้งสอง”<sup>[3]</sup>

## ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของข้าวเย็นใต้

- สารที่พบ ได้แก่ Alkaloid, Amino acid, Diosgenin, Parillin, Saponin, Saponins, Smilax, Smilacin, Tanin, Tigogenin และในเมล็ดพบน้ำมันหอมระเหย 11.2%<sup>[2]</sup>
- เมื่อนำน้ำยาที่ต้มได้จากข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ในอัตราส่วน 1 ต่อ 4 มาให้หนูทดลองกิน พบว่าสามารถ

ช่วยยับยั้งเชื้อรา และเชื้อ Staphylo coccus ได้<sup>[2]</sup>

- เมื่อนำน้ำยาที่ต้มได้จากข้าวเย็นเหนียว ข้าวเย็นใต้ ในอัตราส่วน 1 ต่อ 2 มาฉีดเข้าบริเวณช่องท้องของหนูขาวและกระต่ายทดลอง พบว่าสามารถช่วยห้ามเลือดที่ออกในบริเวณช่องท้องได้<sup>[2]</sup>
- น้ำต้มจากทั้งต้นมีฤทธิ์ต้านการเจริญของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในหลอดทดลอง และรักษาโรคเรื้อนกวางในคนได้<sup>1</sup>

คำสำคัญ : ข้าวเย็นใต้

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-25

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1578&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1578&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology