

เรื่อง พริกไทย



รายละเอียด

พริกไทย ชื่อสามัญ Pepper

พริกไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper nigrum L. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย ([PIPERACEAE](#))

พริกไทย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า พริกขี้หนก, พริกไทยดำ, พริกไทยขาว, พริกไทยลอน, พริกน้อย (ภาคเหนือ), พริก (ใต้) เป็นต้น

ลักษณะพริกไทย ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อย สูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมล็ดกลม ๆ ติดกันอยู่เป็นพวง มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย บริเวณเทือกเขาทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับบ้านเราพริกไทยถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ

ชนิดหนึ่ง โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมากในจังหวัดจันทบุรี ตราด และระยอง

สายพันธุ์พริกไทย พริกไทยที่นิยมปลูกในบ้านเรามีอยู่ 6 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์โอบหนา พันธุ์บ้านแก้ว พันธุ์ปราง ถีธรรมดา พันธุ์ปรางถี่หยิก พันธุ์ควายขวิด และสายพันธุ์ कुछ ซึ่ง

สมุนไพรพริกไทย เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น **พริกไทยดำ** หรือ **Black Pepper** (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น **พริกไทยขาว** หรือ **White Pepper (พริกไทยอ่อน)** เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยป่นก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน

สำหรับสรรพคุณทางยานั้น พริกไทยดำจะมีสรรพคุณทางยาที่มากกว่าพริกไทยอ่อน (**พริกไทยขาว**) โดยเฉพาะสรรพคุณที่นำมาใช้ปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ สำหรับบุคคลทั่วไปไม่ควรรับประทานพริกไทยในปริมาณที่มากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษได้ และสำหรับผู้ที่เป็นโรคไต มีอาการเจ็บคอก็ไม่ควรรับประทานพริกไทย รวมไปถึงผู้ที่เป็โรคกรดไหลย้อนก็ไม่ควรรับประทานมากเกินไปอาจจะทำให้อาการของโรคกรดไหลย้อนกำเริบได้ !

ประโยชน์ของพริกไทย

1. เมล็ดพริกไทยมีสารฟีนอลิกและสารพิเพอริน ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ (เมล็ด)
2. เมล็ดพริกไทยมีสารพิเพอริน (Piperine) ซึ่งเป็นสารอัลคาลอยด์ที่มีส่วนช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้ (อ้างอิง : รศ.ดร.อรุณศรี ปรีเปรม อาจารย์จากคณะเภสัชศาสตร์) (เมล็ด)
3. ช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มากขึ้น (เมล็ด)
4. เมล็ดพริกไทยมีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท (เมล็ด)
5. ช่วยแก้โรคลมบ้าหมูหรือลมชักได้ (เมล็ด)
6. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (เมล็ด)
7. ช่วยทำให้เจริญอาหาร ทำให้ลิ้นของผู้สูงอายุรับรสได้ดียิ่งขึ้น
8. ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ (เมล็ด)
9. ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายและเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานไปด้วยในตัว (เมล็ด)
10. ช่วยแก้ตาแดงเนื่องจากความดันโลหิตสูง(ดอก)
11. ช่วยระงับอาเจียน (ดอก)
12. ช่วยแก้อาการปวดฟัน ด้วยการใส่พริกไทย พริกแห้ง นำมาบดเป็นผงผสมยาขี้ผึ้ง แล้วปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ

- นำมาใช้อุดฟันตรงบริเวณที่ปวด (เมล็ด)
13. ช่วยขับเสมหะ เปิดคอให้โล่งขึ้น (เมล็ด)
 14. ช่วยแก้เสมหะในทรวงอก แก้ลมพรดึก (เถา)
 15. ช่วยบรรเทาอาการและแก้อาการไอ หอบหืด สะอึก (เมล็ด)
 16. ช่วยแก้ไอหรืออาการลงแดง (เถา)
 17. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ (ราก)
 18. ช่วยแก้หวัดและลดไข้ (เมล็ด)
 19. ช่วยแก้ไข้เรื้อรัง ด้วยการใช้พริกไทยดำ ใบบัวบกแห้ง ใบกะเพราแห้ง อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาบดเป็นผงปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ กินครั้งละ 1 เม็ด เข้าและเย็น
 20. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยเพิ่มการสูบฉีดโลหิตเข้าใจ (เมล็ด)
 21. พริกไทยดำสามารถช่วยละลายลิ่มเลือดและลดการจับตัวเป็นก้อนได้ (อ้างอิง : The central food technological research institute)
 22. ช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อออกจากร่างกาย เมื่อเหงื่อระเหยออกจากผิวแล้ว จะช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นสบายมากยิ่งขึ้น (เมล็ด)
 23. พริกไทยดำช่วยรักษาโรคกระเพาะและลำไส้
 24. ช่วยแก้อาการปวดมวนท้อง (ใบ, ราก)
 25. ช่วยรักษาอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงและท้องเดินหลาย ๆ ครั้ง (เถา)
 26. ช่วยลดการเกิดก๊าซในระบบทางเดินอาหาร จึงช่วยแก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ, เมล็ด)
 27. ช่วยแก้ลมอัมพฤกษ์ ขับลมในกระเพาะ (ใบ, เมล็ด, ราก)
 28. ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลายและน้ำย่อยในกระเพาะ ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการอาหารไม่ย่อย ช่วยย่อยสารพิษตกค้างที่ไม่สามารถย่อยได้ (เมล็ด, ราก)
 29. ช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น (ดอก)
 30. ช่วยบรรเทาหรือผ่อนคลายอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ (ดอก)
 31. ช่วยขับปัสสาวะ (เมล็ด)
 32. ช่วยแก้ระดูขาว (เมล็ด)
 33. ช่วยแก้อาการอักเสบและโรคอื่น ๆ (พริกไทยดำ)
 34. แก้ตะขบกัด ด้วยการใช้ผงพริกไทยโรยบริเวณแผลที่ถูกกัด (เมล็ด)
 35. ช่วยรักษาอาการเมื่อยขบ เป็นเหน็บชาถ่ายในช่วงฤดูฝนหรือฤดูหนาว โดยใช้พริกไทย น้ำกะทิ และไข่ไก่

- ตีให้เข้ากันแล้วตุ๋นจนสุก และนำพริกไทยขาวเข้าเครื่องยากับเปลือกไข่ไก่ นำไปผิงไฟให้เหลือง แล้วนำมาบดเป็นผงผสมกับน้ำต้มสุก และยิ่งช่วยรักษาอาการช้ำจากการขาดแคลเซียมได้อีกด้วย
36. รักษากระดูกหัก ด้วยการใช้พริกไทย 5 เมล็ด เปลือกต้นของสมุนไพร และต้นส้มกบ นำมาตำผสมเหล้าขาว แล้วผัดให้อุ่น พอกให้หนา และใช้ไม้พันผ้าให้แน่น
 37. ใช้ทำเป็นยาแก้ผอมแห้งแรงน้อย ด้วยการใช้พริกไทยขาว ข้าวสารคั่วเกลือทะเล อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาบดจนเป็นผงและปั้นผสมกับน้ำผึ้ง ขนาดเท่าเมล็ดพุทรา รับประทานก่อนอาหารเช้า เย็น และก่อนนอน ครั้งละ 1 เม็ด จะช่วยทำให้สุขภาพอนามัยดีขึ้นภายในเวลาไม่เกิน 3 เดือน
 38. พริกไทยเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่มีมือใหม่ เพราะช่วยทำให้น้ำนมของแม่เพิ่มขึ้น (อ้างอิง : ภาณุ. ผกากรอง ขวัญข้าว เกษชกรระดับ 6 รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร)
 39. พริกไทยเป็นอาหารที่เหมาะสมอย่างมากสำหรับคนธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม (พฤษภาคม-กรกฎาคม) ซึ่งจะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้
 40. ช่วยทำให้ผิวสวย ด้วยการใช้พริกไทย ขมิ้นอ้อย กระชาย แห้วหมู นำมาทุบแล้วดองด้วยน้ำผึ้ง นำมารับประทานก่อนนอนทุกวัน จะช่วยทำให้ผิวสวยใสมากยิ่งขึ้น
 41. พริกไทยมีวิตามินซีสูง ช่วยปกป้องผิวจากการถูกคุกคามจากแสงแดด
 42. ช่วยป้องกันการหลับใน เมื่อขับรถเหนื่อย ๆ หรือขงนอน การได้กลิ่นของพริกไทยจะช่วยให้คุณรู้สึกตื่นตัวมากยิ่งขึ้น
 43. น้ำมันพริกไทยสามารถช่วยลดน้ำหนักตัวได้ และยังสามารถใช้ในส่วนที่ต้องการลดได้
 44. สูตรสมุนไพรหลายชนิดที่นิยมนำมาปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ มักมีพริกไทยรวมอยู่ด้วย
 45. พริกไทยดำมีสรรพคุณช่วยต่อต้านความอ้วน เพราะมีสารพิเพอรินที่มีรสขมและเผ็ดร้อน จึงช่วยขัดขวางไม่ให้เซลล์ไขมันใหม่ก่อตัวขึ้น
 46. เมล็ดพริกไทยดำและพริกไทยขาว นิยมนำมาใช้ทำเป็นเครื่องเทศเพื่อใส่แต่งกลิ่นอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น (เมล็ดพริกไทย)
 47. พริกไทยอ่อนช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ในอาหารได้ เช่น ผักเผ็ดปลาตุ๋น ผัดเผ็ดหมูป่า
 48. พริกไทยช่วยถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้เก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น
 49. น้ำมันหอมระเหยจากพริกไทยช่วยรักษาผู้ที่ติดบุหรี่ โดยจะช่วยลดความอยากและลดความหงุดหงิดลงได้
 50. ในปัจจุบันพริกไทยดำได้ถูกนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย (Black pepper oil) ซึ่งมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ด้านพืชต่าง ๆ ช่วยทำให้เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยในการย่อยอาหาร รักษาโรคกระเพาะ ใช้เป็นยาระบาย ช่วยบรรเทาอาการปวด ลดอาการกล้ามเนื้อกระดูก ช่วยกระตุ้นกำหนด ขับเหงื่อ ลดไข้ และช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท (น้ำมันพริกไทย)



คำสำคัญ : พริกไทย

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-16

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1742&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology