



พืชผักสมุนไพร

ในศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดอุดรธานี



นางสาวรัตติกาล จักรใจวงศ์ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดอุดรธานี



Healing Power

พืชสมุนไพร หมายถึง พืชที่มีส่วนต่าง ๆ เช่น ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล หรือเมล็ด ซึ่งมีสรรพคุณทางเภสัชวิทยา ใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย รักษาโรค หรือนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ และอาหาร

สารสำคัญ มีสารเคมีธรรมชาติที่ออกฤทธิ์ทางยา ซึ่งมีประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคได้



ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon citratus* Stapf.

ชื่อสามัญ : Lemon Grass, Lapine.

วงศ์ : Poaceae (Gramineae).

สารสำคัญ : **Citral (ซิทรัล)** เป็นสารหลักที่พบมากที่สุด (ประมาณ 65-85%) ช่วยให้มีกลิ่นหอมและมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย

Myrcene (ไมร์ซีน) ช่วยลดอาการปวดและลดการอักเสบ
Citronellal (ซิโตรเนลลอล) มีส่วนช่วยในการไล่ยุงและแมลง





ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Roscoe.

ชื่อสามัญ : Ginger

วงศ์ : Zingiberaceae (วงศ์ขิง)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : เหง้า หรือ ลำต้นใต้ดิน

สารสำคัญ : **จินเจอร์อล (Gingerol)** สารให้รสเผ็ดร้อนในขิงสด มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ แก้อาเจียน และช่วยย่อยอาหาร

โชกาออล (Shogaol) สารที่เกิดขึ้นเมื่อขิงโดนความร้อนหรือแห้ง มีฤทธิ์แรงในการแก้ปวดและต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมันหอมระเหย (Volatile Oil) มี ซิงจิเบอริน

(Zingiberene) ช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง



ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd.

ชื่อสามัญ : Greater Galangal

วงศ์ : Zingiberaceae (วงศ์ขิง)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : เหง้า หรือ ลำต้นใต้ดิน

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **Galangin (กาแลนจิน)**: ช่วยต้านการอักเสบ และเสริมภูมิคุ้มกัน

Eugenol (ยูจีนอล): ช่วยขับน้ำดี และลดการบีบตัวของลำไส้

1,8-Cineole (ซินีโอล): เป็นน้ำมันหอมระเหยช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ หรือเรียกว่า **ยูคาลิปตอล (Eucalyptol)**

ขมิ้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* L.

ชื่อสามัญ : Turmeric

วงศ์ : Zingiberaceae (วงศ์ขิง)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : เหง้า หรือ ลำต้นใต้ดิน

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **เคอร์คูมิน (Curcumin)** สารหลักที่ให้สีเหลืองทอง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ และช่วยสมานแผล

เดสเมทอกซีเคอร์คูมิน (Demethoxycurcumin): สารร่วมในกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ ช่วยเสริมฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

บิสเดสเมทอกซีเคอร์คูมิน (Bisdemethoxycurcumin): สารประกอบในกลุ่มเดียวกันที่ทำงานร่วมกันเพื่อลดการอักเสบ

น้ำมันระเหยง่าย (Volatile oil): มีฤทธิ์ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด





กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

ชื่อสามัญ : Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys

วงศ์ : Zingiberaceae (วงศ์ขิง)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : เหง้า หรือ ลำต้นใต้ดิน

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **Panduratin A**: สารกลุ่มชาลคอนที่มีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ต้านอนุมูลอิสระ และลดการอักเสบ

Pinostrobin: สารฟลาโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียและช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง

Kaempferol และ Quercetin: สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย

ยี่หระไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum gratissimum* L.

ชื่อสามัญ : Shrubby basil, Tree basil, Clove basil

วงศ์ : Lamiaceae (Labiatae)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ดอก

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **ฟลาโวนอยด์ (Cosmosiin, Cynaroside, Luteolin)**: ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมันหอมระเหย: ให้กลิ่นฉุน ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และจุกเสียด

สารฟีนอลิก: มีส่วนช่วยบำรุงธาตุและลดการอักเสบในร่างกาย





โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* L.

ชื่อสามัญ : Sweet Basil

วงศ์ : Lamiaceae (Labiatae)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ดอก

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **ยูจีนอล (Eugenol)**: น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ

ลinalool (Linalool): สารสำคัญช่วยผ่อนคลายและต้านเชื้อโรค

เอพิจินิน (Apigenin) และ **กรดเอเชลิก**: สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ที่ช่วยต้านไวรัส

กระเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L.

ชื่อสามัญ : Holy basil, Sacred basil

วงศ์ : Lamiaceae (วงศ์กะเพรา)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ดอก

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **ยูจีนอล (Eugenol):** น้ำมันหอมระเหยหลัก ออกฤทธิ์ขับลมและด้านการอักเสบ

เบต้าคาร์โอฟิลลิน: สารเทอร์ปีนอยด์ ช่วยลดอาการปวดและต้านเชื้อโรค

กรดออร์โซลิก (Ursolic acid): สารออกฤทธิ์สำคัญที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ



กะเพรา รู้ไว้ใช้ว่า...

กะเพราขาว กะเพราแดง

เอ็ม แรป

ใบใหญ่

ใบเล็ก

กิ่ง ก้าน ใบ
สีเขียว

กิ่ง ก้าน ใบ
มีสีแดง

กลิ่นไม่หอม

กลิ่นหอม
ฉุน

หาง่าย

นิยมทำยา
สมุนไพร

ยืดความสดให้ยาวนาน
“แรปอาหาร ต้องเอ็ม แรป”





แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum x africanum* Lour.

ชื่อสามัญ : Hairy Basil, Lemon Basil

วงศ์ : Lamiaceae (วงศ์กะเพรา)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ดอก เมล็ด

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **สารเมือก (Mucilage):** พบที่เปลือกนอกของเมล็ด เป็นใยอาหารจำพวกโพลีแซคคาไรด์ที่ละลายน้ำได้ดี เพิ่มกากใย ทำให้อุจจาระนิ่มและขับถ่ายสะดวก

น้ำมันหอมระเหย (Essential oil): พบในใบและยอด มีสารสำคัญเช่น **ซิโตรเนลลอล (Citronellol)** และ**ลinalool (Linalool)** บรรเทาอาการแน่นจุกเสียดและขับลมในกระเพาะ

เบต้า-แคโรทีน (Beta-carotene): พบในใบแมงลักปริมาณมาก ช่วยต้านอนุมูลอิสระ



เขียงดา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Gymnema inodorum* (Lour.) Decne.

ชื่อสามัญ : ไม่มีชื่อสามัญภาษาอังกฤษที่เป็นสากล (นิยมเรียกตามชื่อท้องถิ่น)

วงศ์ : Apocynaceae

สรรพคุณ : ช่วยลดระดับน้ำตาลและควบคุมโรคเบาหวาน ลดความอยากหวาน มีฤทธิ์ระงับความรู้สึกรับรู้รสหวานที่ลิ้น ชั่วคราว ช่วยแก้อาการท้องผูกและขับสารพิษตกค้าง

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ยอด

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **Gymnemic acid**: สารออกฤทธิ์หลักจำพวกไตรเทอร์ปีนซาโปนิน

กลุ่มไตรเทอร์พีนอยด์: พบในใบและยอดอ่อน



ก้านตรง, คันทรง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Colubrina asiatica* (L.) Brongn.

ชื่อสามัญ : Lather leaf

วงศ์ : Rhamnaceae (วงศ์พุทรา)

ชื่ออื่น : คันทรง, ผักก้านถึง

สรรพคุณ : มีฤทธิ์เย็น ช่วยแก้พิษร้อน ถอนพิษไข้ และนิยมใช้ร่วมกับรากย่านางและรากผักหวานบ้านเป็นยาแก้ไข้

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ยอด ราก

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **Saponin** ในส่วนของใบและผล ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้่ง่วงนอนและเป็นพิษได้หากรับประทานในปริมาณมาก



ผักหวานบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sauropus androgynus* (L.) Merr.

ชื่อสามัญ : Star gooseberry, Sweet leaf bush

วงศ์ : Hyllanthaceae (หรือเดิมคือ Euphorbiaceae)

สรรพคุณ : กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายด้านการอักเสบ ลดอาการปวดบวม งานวิจัยระบุส่วนช่วยลดน้ำหนักในหนูทดลอง ใบและยอดใช้แก้ไข้ ปรงเป็นยาเขียว

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ยอด ราก

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **Kaempferol**: สารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟลาโวนอยด์ **3-O-beta-D-glucosyl-kaempferol**: สารสำคัญที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา



ย่านาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels.

ชื่อสามัญ : Bamboo grass

วงศ์ : Menispermaceae

สรรพคุณ : ช่วยแก้ไข้ ลดความร้อน และบรรเทาอาการร้อนใน ช่วยถอนพิษ เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยฟื้นฟูเซลล์ในร่างกาย

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **สารกลุ่มฟีนอลิก** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย

วิตามินเอและซี มีปริมาณสูง ช่วยบำรุงร่างกาย

อัลคาลอยด์ ออกฤทธิ์ทางยาและต้านเชื้อโรค



โสมไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.

ชื่อสามัญ : Fame Flower, Ceylon Spinach, Java ginseng

วงศ์ : Talinaceae (วงศ์ผักเบี้ย)

ชื่ออื่น : ว่านผักปิ้ง, โสมคน

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ยอด ราก

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids):** สารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มโพลีฟีนอลที่มีส่วนช่วยด้านการอักเสบ

แทนนิน (Tannins): สารกลุ่มโพลีฟีนอลพบในใบ ลดการอักเสบ

สเตียรอยด์และซาโปนิน (Steroids & Saponins): สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลและด้านการอักเสบ



มะเขือพวง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Solanum torvum* Sw.

ชื่อสามัญ : Turkey berry, Pea eggplant

วงศ์ : SOLANACEAE (วงศ์มะเขือ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ผล ใบ ราก

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **ทอร์โวไซด์ (Torvoside):** เป็นสารจำพวกสเตียรอยด์ไกลโคไซด์ (โดยเฉพาะ Torvoside A และ H) ที่นักวิจัยมหิดลพบว่า มีฤทธิ์ทางชีวภาพสูงต้านไวรัส

กลุ่มฟีนอลิก (Phenolic compounds): เช่น รูติน (rutin), กรดคาเฟอิก (caffeic acid) และกรดแกลลิก (gallic acid)

เพกติน (Pectin): โยอาหารละลายน้ำที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ลดระดับน้ำตาลในเลือด



พริก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Capsicum annuum* L. หรือ *Capsicum frutescens* L.

ชื่อสามัญ : Bird's Eye Chilli, Bird Chilli, Chili pepper

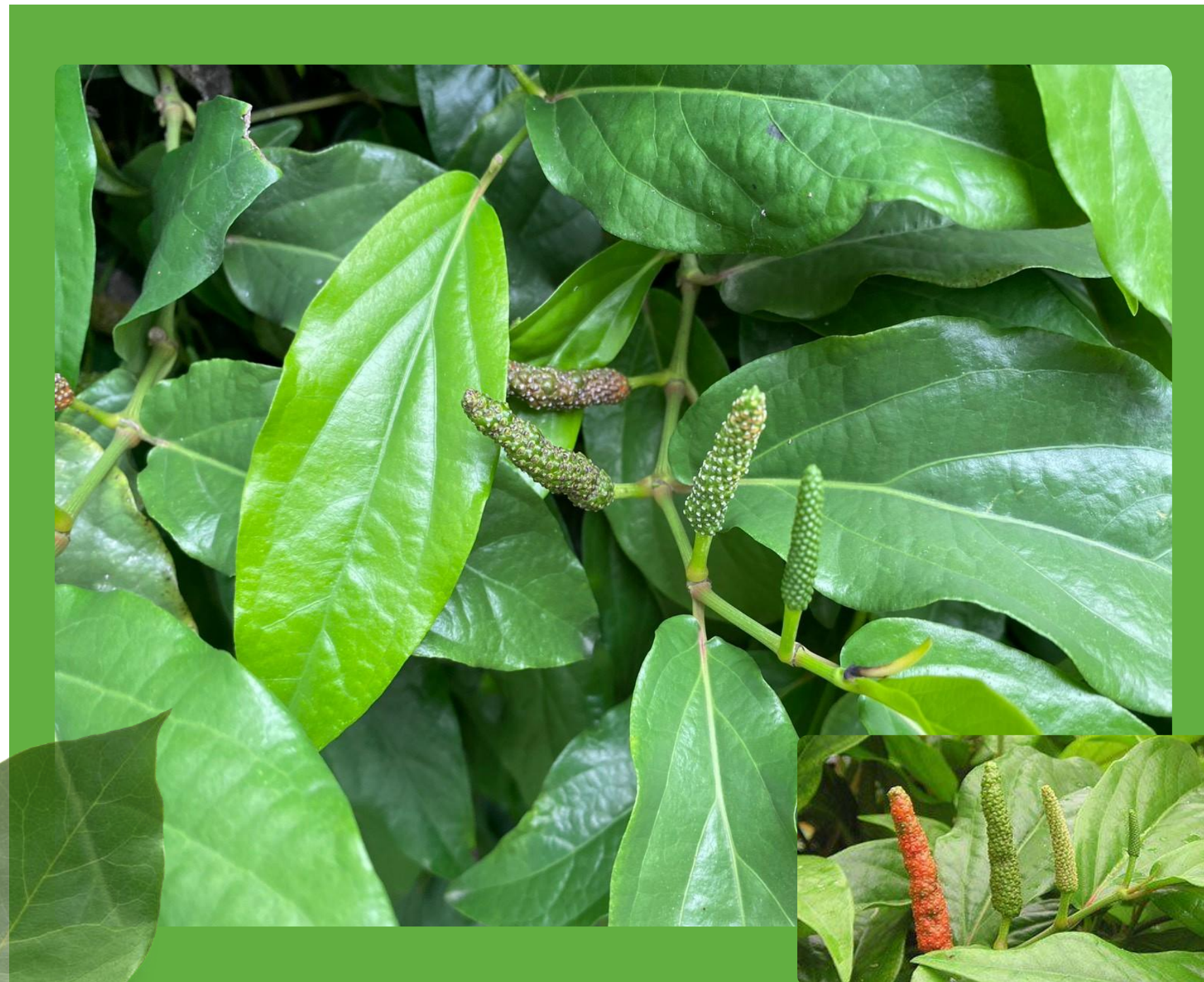
วงศ์ : SOLANACEAE (วงศ์มะเขือ)

สรรพคุณ : ช่วยย่อยอาหาร ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย สาร (Capsaicin) ช่วยลดอาการปวดเมื่อย บำรุงหลอดเลือด ช่วยการไหลเวียนของเลือด ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ผล ใบ

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **แคปไซซิน (Capsaicin):** สารหลักที่พบมากในพริกและเมล็ด ทำให้เกิดความเผ็ดและออกฤทธิ์ทางยา

ไดไฮโดรแคปไซซิน (Dihydrocapsaicin): สารร่วมในกลุ่มแคปไซซินอยด์ที่มีฤทธิ์คล้ายกัน

วิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ: เช่น วิตามินซีและฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน



ดีปลี

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper retrofractum* Vahl.

ชื่อสามัญ : Long pepper, Javanese long pepper

วงศ์ : Piperaceae (วงศ์พริกไทย)

สรรพคุณ : ผลแก่จัด (ตากแห้ง)ใช้เป็นยาขับลม, แก้ท้องอืด, ท้องเฟ้อธาตุ ช่วยบำรุงธาตุ, แก้ท้องเสีย, แก้ไอ สตรีหลังคลอด ช่วยขับรกหลังคลอด

สาระสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **Piperine:** สารกลุ่มอัลคาลอยด์/เอไมด์ที่เป็นตัวกำหนดรสเผ็ดร้อน ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทรับความรู้สึก และช่วยเสริมการดูดซึมยาอื่น สารสกัดช่วยต้านการอักเสบโดยยับยั้งเอนไซม์ COX-II และลดการหลั่งสารที่เกี่ยวข้องกับอาการแพ้

พริกไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper nigrum* L.

ชื่อสามัญ : Black Pepper, Pepper

วงศ์ : Piperaceae (วงศ์พริกไทย)

สรรพคุณ : ผลและเมล็ดรสเผ็ดร้อนขับลม แก้อาการท้องอืด
ท้องเฟ้อบำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหารกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยใน
กระเพาะอาหาร

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ผล

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **พิเพอริน (Piperine)**: สาร
กลุ่มอัลคาลอยด์ที่ให้รสเผ็ดร้อนและกลื่นฉุน

น้ำมันหอมระเหย (Volatile oils): สารที่ให้กลิ่นหอมเฉพาะตัว
พบมากบริเวณเปลือกเมล็ด





มะกรูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus hystrix* DC.

ชื่อสามัญ : Kaffir lime, Leech lime

วงศ์ : Rutaceae (วงศ์ส้ม)

สรรพคุณ : ขับลมแก้แน่นท้อง จุกเสียด บำรุงหัวใจ แก้ลม หน้า
มืดเวียนหัว ช่วยขับประจำเดือนสำหรับสตรี น้ำมะกรูดใช้สระผม
แก้คันและช่วยให้ผมดกดำ

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ผล ใบ

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : **แอล-ซิโตรเนลลาล (L-citronellal):**
พบมากที่สุดในน้ำมันหอมระเหยจากใบและผิวผล

สารกลุ่มเทอร์ปีน: เช่น **ลิโมนีน (Limonene)** และ **ลินาลูล (Linalool)**

สารประกอบฟีนอลิกและฟลาโวนอยด์: เช่น Gallic acid และ Catechin
ที่พบในเนื้อและเปลือกผล



มะนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle.

ชื่อสามัญ : Lime, Common lime, Sour lime

วงศ์ : Rutaceae (วงศ์ส้ม)

สรรพคุณ : แก้ไอและขับเสมหะ ขับลมและช่วยย่อยอาหาร ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด วิตามินซีสูงช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการเจ็บคอ และทำให้ชุ่มคอ

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ผล

สารสำคัญและฤทธิ์ทางยา : กรดซิตริก (Citric acid): กรดอินทรีย์หลักที่ทำให้รสเปรี้ยวและช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย

กรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid): หรือวิตามินซี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมันหอมระเหย (d-limonene): พบได้บริเวณผิวมะนาว



มะตูมแขก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Schinus terebinthifolius* Raddi.

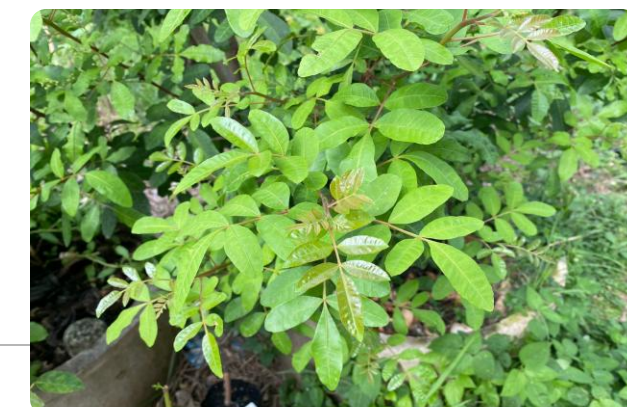
ชื่อสามัญ : Brazilian Pepper-tree, Christmas berry

วงศ์ : Anacardiaceae (วงศ์มะม่วง)

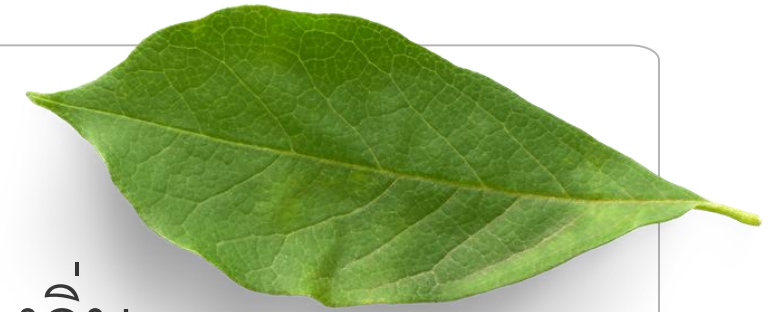
ชื่ออื่น : มะตูมแขก, สะเดามาเลย์, สะเดาบาร์เรน

สรรพคุณ : ใบรักษาอาการปวดข้อ แก้กษัต อดความดันโลหิต
รักษาแผล ช่วยห้ามเลือด และบรรเทาอาการปวดฟันน้ำยา
จากลำต้นใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ และช่วยขับปัสสาวะ ช่วยลด
อาการซึมเศร้าและลดการอักเสบในร่างกาย

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ใบ ยอด ลำต้น



การเชื่อมโยงด้านการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชและระบบนิเวศน์



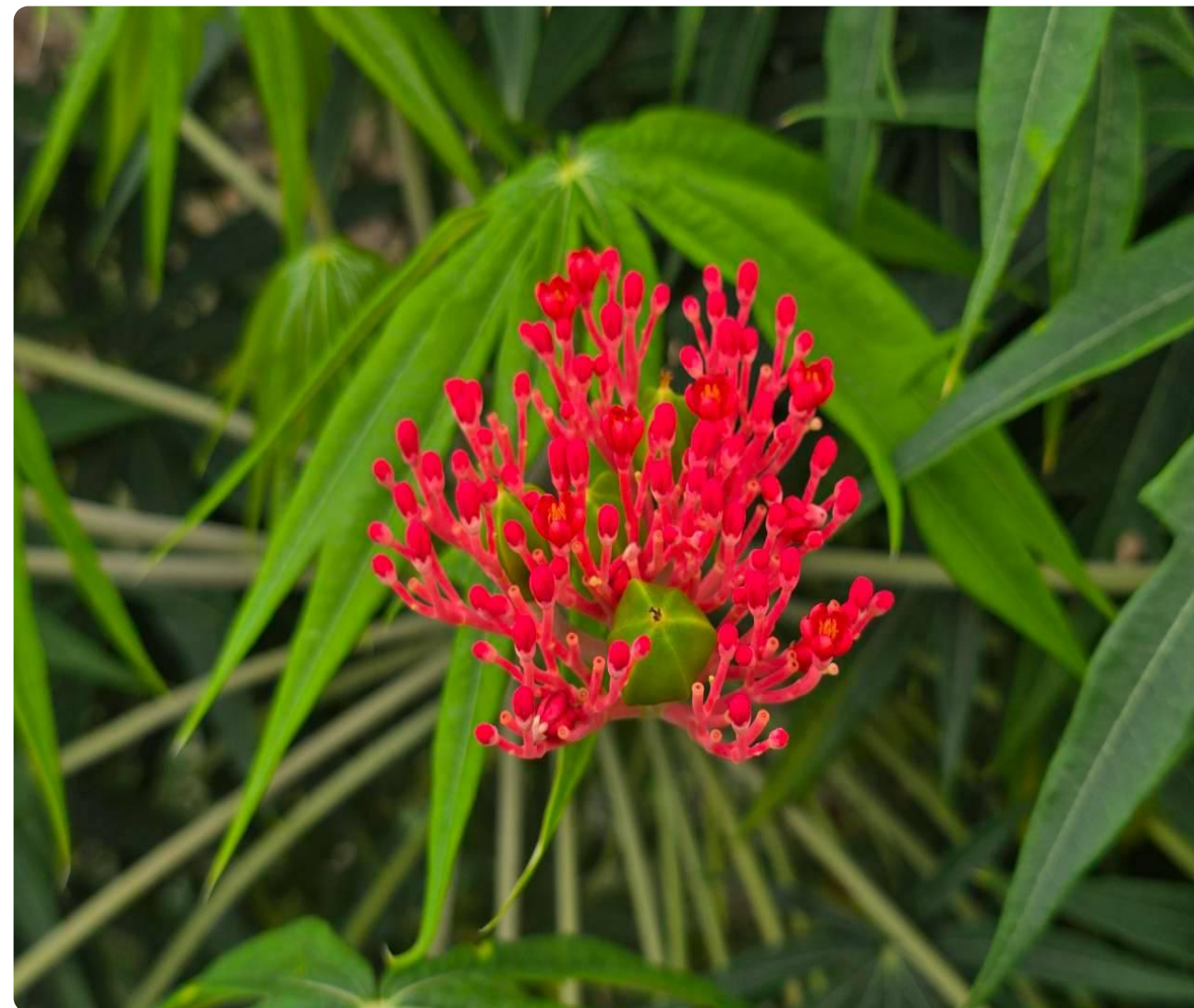
ศสพ.อุดรธานี มีภารกิจเกี่ยวกับการจัดทำแปลงอนุรักษ์ รวบรวม และขยายพันธุ์พืชท้องถิ่น และเคยมีการรวบรวมพืชสมุนไพรเพื่อรักษาสายพันธุ์ดั้งเดิม หรือสมุนไพรประจำถิ่น ไม่ให้สูญพันธุ์ จากภัยธรรมชาติหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ ควบคู่กับการพัฒนาเป็นจุดเรียนรู้ อีกทั้งยังใช้เป็นแหล่ง พืชอาหารเกื้อกูลในการเลี้ยงแมลงเศรษฐกิจ " ผึ้ง ชันโรง และจิ้งหรีด "



การเชื่อมโยงด้านความยั่งยืนทางสังคม Economic Sustainability

- แนวทางเศรษฐกิจพอเพียง การปลูกพืชสมุนไพรเป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารและยาในระดับครัวเรือน
- ส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อยา และสร้างรายได้เสริมจากการปลูก/แปรรูปสมุนไพร
- ต่อยอดสู่งานส่งเสริม สมุนไพรเป็นวัตถุดิบต้นน้ำสำหรับอุตสาหกรรมยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และเครื่องสำอาง เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจได้

Thank You



แหล่งที่มาของข้อมูลพืช
สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สวนจิตรลดา ถ.ราชวิถี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๓
โทร. ๐-๒๒๘๒-๑๘๕๐, ๐-๒๒๘๒-๐๖๖๕ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๐๖๖๕
E-mail: admin@plantgenetics-rspg.org

แหล่งที่มาข้อมูลสมุนไพร
ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
447 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-4327, 095-514-8892
email: headpypi@mahidol.ac.th

เรียบเรียงโดย
นางสาวรัตติกาล จักรใจวงศ์ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดอุดรธานี
สำนักส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่
กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์