

ภาคผนวก

ลักษณะของผักและสมุนไพร 12 ชนิด ซึ่งเลือกมาศึกษาสารประกอบฟีนอลิก แสดงดังในรูปผนวกที่ 1 ส่วนชื่อวิทยาศาสตร์และลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักและสมุนไพรดังกล่าวเป็นดังต่อไปนี้

กระถิน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Leucaena leucocephala* de Wit.

วงศ์ : Leguminosae

ชื่อพื้นเมือง : กระถินบ้าน กระเส็ดบก (ตะวันตก) ผักก้านดิน ผักหนองบก (เหนือ)
สะตอเทศ ตอเบา สะตอเบา (ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระถินเป็นไม้พุ่มยืนต้น สูงมากกว่า 10 เมตร ใบเป็นใบประกอบ ก้านใบยาว 15-30 ซม. แตกกอกเป็นก้านย่อย 3-10 คู่ ก้านยาวกว่า 10 ซม. มีใบขนาดเล็กคล้ายใบมะขามจำนวน 5-20 คู่ ใบรูปขนานปลายแหลม ยาว 6-21 มม. กว้าง 1.5-5 มม. ดอกเป็นช่อขนาดเล็ก กลมฟู สีขาว มีกลิ่นหอมเล็กน้อย ผักแบน มีเมล็ดภายในเรียง 15-30 เมล็ด

ประโยชน์ทางยา

กระถินรับประทานแก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ผักของกระถินเป็นยาฝาดสมาน และเมล็ดเป็นยาถ่ายพยาธิได้ เปลือกของกระถินมีรสฝาด เป็นยาฝาดสมาน รากใช้ปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ ขับลมและขับระดูขาว

ประโยชน์ทางอาหาร

คนไทยทุกภาครับประทานกระถินเป็นผัก มักรับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาลาย เป็นต้น ชาวอีสานใช้เมล็ดอ่อนของกระถินผสมในส้มตำ มะละกอหรือรับประทานร่วมกับส้มตำ ส่วนชาวใต้รับประทานเมล็ดอ่อนกับหอยนางรมสด และรับประทานยอดอ่อน เมล็ดอ่อนร่วมกับน้ำพริกหรือแกงใต้ที่รสจัด

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2540.

ชะพลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper sarmentosum* Roxb. ex. Hunter.

วงศ์ : Piperaceae

ชื่อพื้นเมือง : ช้าพลู ผักพูนก (เหนือ) พูลูลิง พูลูลิงนก (เชียงใหม่) พูลูก ผักพูนก (พายัพ) นมวา (ใต้) ผักแค ผักปูลิง (อีสาน) ผักนางเล็ด ผักอีเล็ด (อีสาน-นครพนม)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชะพลูเป็นพรรณไม้ล้มลุกแบบเลื้อย บางครั้งบันทึกว่าชะพลูมี 2 ชนิด คือไม้เถาและไม้เลื้อย แต่ส่วนของพืชมีลักษณะเหมือนกัน ยกเว้นลำต้นที่อย่างหนึ่งเป็นเถา อีกอย่างหนึ่งเป็นไม้เลื้อย เป็นไม้ที่ชอบขึ้นตามที่ลุ่มต่ำ ขึ้นและข้างลำธารในป่าดิบแล้งและมีการนำมาปลูกตามบริเวณบ้าน พบได้ในทุกจังหวัดของเมืองไทย ชะพลูแบบเถามีลำต้นสูงประมาณ 60 ซม. ลำต้นเป็นสีเขียว ใบเป็นรูปหัวใจคล้ายใบพลู ใบเล็กจะมีขนาด 3-4.5 ซม. กว้าง 2-3 ซม. ใบใหญ่จะมีขนาดกว้าง 15 ซม. ยาว 17 ซม. ก้านใบยาว 1-5 ซม. ใบมีรสเผ็ด ดอกเป็นช่อรูปทรงกระบอกสีขาวและค่อยๆเปลี่ยนเป็นสีเขียว ผลเป็นผลกลุ่ม

ประโยชน์ทางยา

รากแก้ปวดเสมหะ (ขับเสมหะให้ตกทางอุจจาระ) แก้อุจระเสมหะ (เสมหะในทรวงอก) แพทย์ในชนบทใช้รากของชะพลูปรุงเป็นยาแก้ธาตุพิการ ยาแก้ธาตุน้ำพิการ บำรุงธาตุ ขับเสมหะในลำคอ ใบรสเผ็ดเล็กน้อย แก้อาตุพิการ

ประโยชน์ทางอาหาร

ในภาคกลางใช้ใบอ่อนดิบห่อเป็นเมี่ยงคำ ภาคใต้นิยมใช้ใบอ่อนมาแกงกะทิกับกุ้ง ปลาหรือหอยบางชนิด เช่น หอยโข่ง หอยแครง เป็นต้น และชะพลูเป็นผักชนิดหนึ่งที่ใช้ปรุงเป็นข้าวยำ นอกจากนั้นใบอ่อนและยอดอ่อนของชะพลูยังรับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก โดยจะรับประทานสดหรือลวกให้สุกก็ได้

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2540.

ผักชีล้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Oenonthe stolonifera* Wall.

วงศ์ : Umbelliferae

ชื่อพื้นเมือง : ผักอันอ้อ (เชียงใหม่)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักชีล้อมเป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 60 ซม. ชอบขึ้นในน้ำและที่ชื้นแฉะ ลำต้นกลวง อวบน้ำ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้นเรียงสลับ ใบย่อยรูปใบหอก กว้าง 1.5-2.5 ซม. ยาว 3-5 ซม. ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด กลีบดอกสีขาว ก้านดอกย่อยยาวเท่ากัน ผลเป็นผลแห้ง แตกได้ รูปไข่กลับ

ประโยชน์ทางยา

ทั้งต้นใช้เป็นสมุนไพรผสมในตำรับยา รักษาอาการเหน็บชา ขับเหงื่อ แก้น้ำเหลืองเสีย ผลสรรพคุณขับลม แก้อาการท้องอืด แน่นท้อง ขับน้ำเหลืองเสีย

ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดอ่อนของผักชีล้อมรับประทานเป็นผักสดแก้มกับน้ำพริก ส้มตำ ลาบและยำ

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2540.

ผักเชียงดา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Gymnema inodorum* Decne.

วงศ์ : Asclepiadaceae

ชื่อพื้นเมือง : ผักเชียงดา (เชียงใหม่-เหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักเชียงดาเป็นไม้เถาเลื้อย ความยาวของเถาเลื้อยไปได้ไกลขึ้นกับอายุของไม้ต้น ลำต้นสีเขียว ทุกส่วนของต้นที่อยู่เหนือดินมียางสีขาว ขนาดของลำต้นมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 0.5-5 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยว สีเขียวเข้ม หน้าใบสีเขียวเข้มมากกว่าหลังใบ ขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ใบมีรูปร่างกลมรี ปลายแหลม ฐานใบแหลม ใบมีก้านใบยาว 3.5-6 ซม. ใบกว้าง 9-11 ซม. ยาว 14.5-18.5 ซม. ผิวใบเรียบ ไม่มีขน ใบออกจากข้อ เรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน

ประโยชน์ทางยา

ในตำรายาไทยไม่มีการบันทึกสรรพคุณทางยาของผักเชียงดา ส่วนทางเหนือใช้ใบของผักเชียงดาตำละเอียดแล้วนำมาพอกกระหม่อม รักษาไข้ อากาฬหวัด หรือนำไปประกอบในตำรับยาแก้ไข้ ผักเชียงดาเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด และมีศักยภาพในการพัฒนาเป็นยารักษาโรคเบาหวาน

ประโยชน์ทางอาหาร

ผักเชียงดาเป็นผักที่ชาวเหนือนิยมรับประทาน อาจรับประทานเป็นผักสดโดยนำไปแกลั้มกับส้มตำมะม่วง ลาบ หลู้ แต่ส่วนมากจะนำยอดอ่อนและใบอ่อนมาแกงกับปลาแห้ง ผักเชียงดาเป็นผักอย่างหนึ่งที่ปรุงเป็นแกงแค ชาวเหนือนิยมนำผักเชียงดา ผักชะอมและผักเสี้ยวแกงรวมกัน นิยมนำแกงรวมกันแล้วมีรสอร่อย หรือผักเชียงดา ผักติ๊ดและปลีกล้วยแกงรวมกันจะทำให้ผักติ๊ดไม่ขม

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2540.

ผักหนามปุย่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Caesalpinia mimosoides* Lamk.

วงศ์ : Leguminosae

ชื่อพื้นเมือง : ผักหนามปุย่า (เหนือ) ข้าเลือด (กลาง) ทะน้ำซอง (เหนือ) ผักกาดย่า (ปราจีนบุรี) ผักชะยา (นครพนม) ผักคายา (เลย) ผักกาดย่า (อุดรธานี-อีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักหนามปุย่าเป็นไม้เถา ลำต้นตั้งตรงหรือเลื้อยพันต้นไม้อื่น สูงมากกว่า 1 เมตร ลำต้นมีหนามแหลมมากมายทั้งลำต้น ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ก้านใบยาว 25-40 ซม. ใบย่อยมี 10-30 คู่ และแตกออกไปอีก 10-20 คู่ กว้าง 4 มม. ก้านใบสีแดง มีหนามแหลมตามกิ่งก้านทั่วไป ดอกเป็นดอกช่อ ยาว 20-40 ซม. ดอกสีเหลือง ดอกบานในช่วงฤดูหนาว ดอกยาว 1.2-2 ซม. กว้าง 1-1.8 ซม. ลักษณะเป็นแผ่นแบนและปลายเรียวแหลม ผลเป็นฝัก มีขนาดเท่าหัวแม่มือ ภายในมีเมล็ด 2 เมล็ด ใบและช่อดอกมีกลิ่นจุนจุนแรงคล้ายกลิ่นแมงกะแท้วหรือแมงดา ชาวบ้านว่าผักหนามปุย่ามีกลิ่นหอมฉุน น่ารับประทาน

ประโยชน์ทางอาหาร

ชาวเหนือรับประทานยอดอ่อนและใบอ่อนของผักหนามปุย่าเป็นผักสดกับน้ำพริก หรือชอยใส่กับลาบ ส่วนดอกและยอดอ่อนนำไปปรุงเป็นส้มผักได้ โดยปรุงร่วมกับมะเขือแจ้ ยอดมะม่วงและเครื่องปรุงรสหลายชนิด

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2540.

ผักขี้วันหมู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dregea volubilis* Stapf.

วงศ์ : Asclepiadaceae

ชื่อพื้นเมือง : กระทุงหมาบ้า (กลาง) ผักขี้วัน (เหนือ) ผักม้วน (อุดรธานี-สกลนคร-อิสาน) ผักโง้ง ผักจ้วน ผักจ้วนหมู (อีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักขี้วันหมูเป็นไม้เถาเลื้อย เนื้อแข็งและมีอายุหลายปี ลำต้นกลม สีน้ำตาลอ่อนและเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเกือบดำเมื่อแก่ ลำต้นมีรอยแตกและมีจุดสีขาวอยู่ที่ผิวของลำต้น ตามลำต้นและใบ ถ้าหักจะมียางสีขาว ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตามข้อตรงข้ามกัน ใบเป็นรูปไข่ ไม่มีหูใบ ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นเล็กน้อย ปลายใบแหลม ฐานใบเว้ากลมเข้าหากันคล้ายใบโพธิ์ ใบสีเขียว หลังใบสีเขียวอ่อนกว่าหน้าใบเล็กน้อย ใบเป็นมันและเห็นเส้นกลางใบชัดเจน ใบกว้าง 4-17.5 ซม. ยาว 6-21.5 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ กลีบดอกสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวอมเหลือง ออกเป็นช่อที่ซอกใบหรือตามข้อ ดอกแต่ละดอกเป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ แยกกันหรือติดกันที่ฐานเล็กน้อย กลีบดอก 5 กลีบติดกันเป็นท่อที่โคน เวลารับานกลีบดอกจะกางออก ผลเป็นฝักรูปหอกปลายตัด สีเขียวอ่อนและมีจุดตามผิวของฝัก

ประโยชน์ทางยา

เถารสเผื่อน สรรพคุณแก้พิษไข้ ใช้กาฬ รากสรรพคุณกระทุ้งพิษ ขับพิษร้อน พิษฝี พิษไข้หัว พิษไข้กาฬ ระวังความร้อน ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้พิษน้ำดีกำเริบ

ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดอ่อนสามารถรับประทานเป็นผักสดแกงส้มกับน้ำพริกหรือตำมะม่วง จะทำให้รสชาติอร่อย ยอดอ่อน ใบอ่อนและดอกอ่อนนำมาต้มหรือลวกให้สุกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก หรือแจ่วของชาวอีสาน สำหรับชาวเหนือนำผักขี้วันหมูมาแกงกับปลาแห้ง

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2540.

ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.) Wall. ex. Nees.

วงศ์ : Acanthaceae

ชื่อพื้นเมือง : ฟ้าทะลายโจร น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ) ฟ้าสาบ (พม่า) หน้า
กันงู (สงขลา) สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เขตตายยายคุม (โพธาราม) ฟ้า
สะท้าน (พัทลุง) เมฆทะลาย (ยะลา)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ฟ้าทะลายโจรเป็นพรรณไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง ส่วนปลายกิ่งเป็นสี่เหลี่ยม จะแตกกิ่ง
ก้านออกเฉพาะด้านข้างเท่านั้น กิ่งก้านมีสีเขียว ลำต้นสูงประมาณ 1-2 ฟุต ใบเป็นใบเดี่ยว
ลักษณะของใบแคบตรงปลาย โคนใบแหลม ผิวใบเป็นมัน สีเขียว ดอกออกเป็นช่อตามง่าม
ใบและส่วนยอดของต้น ลักษณะของดอกเป็นหลอด ปลายดอกแยกออกเป็น 5 กลีบ สีขาว
หรือขาวอมม่วงอ่อนๆ ดอกแบ่งออกเป็น 2 ปาก ที่ปากบนแยกออกเป็น 3 กลีบ กลีบล่าง 2
กลีบ มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ผลลักษณะคล้ายผลของตัวยี่ตั้งแต่ขนาดเล็กและสั้นกว่า เมื่อผล
แก่เต็มที่จะแตกออกเป็น 2 ซีก ทำให้มองเห็นเมล็ดภายในสีน้ำตาลแบนๆ จำนวนมาก

ประโยชน์ทางยา

ทั้งต้นมีสรรพคุณแก้บิดชนิดติดเชื้อ แก้ทางเดินอาหารอักเสบ แก้น้ำดี แก้ปวดอักเสบ
และแก้อาการท้องเดิน โดยใช้ต้นแห้งประมาณ 1-3 กำมือเอามาหั่นแล้วต้มกับน้ำดื่ม ใบมี
สรรพคุณรักษาแผลน้ำร้อนลวก แก้ไฟไหม้ โดยการนำมาบดผสมกับน้ำมันพืชใช้ทาตรงบริเวณ
ที่เป็นแผล

ที่มา : วิทย์, 2531.

สะเดา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aradirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Veleton.

วงศ์ : Meliaceae

ชื่อพื้นเมือง : สะเลียม (เหนือ) กะเดา (ใต้) ไม้เดา เดา (ใต้) กะเดา กาเดา (อีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

สะเดาเป็นต้นไม้ขนาดกลาง สูง 12-15 เมตร ทุกส่วนมีรสขม เส้นรอบวงของต้น สะเดายาวประมาณ 80-200 ซม. เรือนยอดเป็นพุ่มกลมหรือคล้ายเจดีย์ต่ำ เปลือกของลำต้น สีน้ำตาลเทาหรือเทาปนดำ แตกกระแวงเป็นร่องเล็กๆหรือเป็นสะเก็ดยาวตามต้น แต่เปลือกของ กิ่งอ่อนเรียบ ใบเป็นช่อแบบขนนก ใบย่อยรูปใบหอก กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-8 ซม. ขอบใบ หยัก ใบออกเวียนกันตอนปลายกิ่ง สะเดาจะผลิใบใหม่พร้อมกับผลิดอก ดอกออกเป็นดอกช่อ สีขาว ผลกลมรี อวบน้ำ ผลแก่สีเหลือง ภายในผลมี 1 เมล็ด

ประโยชน์ทางยา

เปลือกต้นรสฝาดสมาน แก้ท้องเดิน แก้บิด มูกเลือด รากสรรพคุณแก้ไข้ ทำให้ อาเจียน ก้านและใบสรรพคุณแก้ไข้ทุกชนิด บำรุงธาตุ ดอกสรรพคุณบำรุงธาตุ ผลสรรพคุณ ถ่ายพยาธิ แก้วริดสีดวง แก้ปัสสาวะพิการ แก้ลม เจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร

คนไทยทุกภาครับประทานสะเดาเป็นผัก โดยการนำยอดอ่อนและดอกสะเดามาเผาไฟ ลวกหรือต้มให้สุก รับประทานร่วมกับน้ำพริก บางท้องถิ่นจะรับประทานสะเดาร่วมกับน้ำพริก ปลาอย่างและน้ำพริกรสจัดชนิดอื่นๆ การเตรียมสะเดาให้สุกทำได้ 2-3 วิธี วิธีเผาไฟ โดยเอา ยอดสะเดามาปิ้งไฟหรือฟาดกับไฟ (เหมาะสำหรับการใช้เตาถ่าน) ให้ใบนิ่มและพอให้ปลาย ใบไหม้กรอบเล็กน้อย เรียกว่าสะเดาเผาไฟ หรือวิธีลวกสะเดาโดยการนำยอดอ่อนหรือดอก สะเดาลวกน้ำเดือด หรืออาจใช้วิธีต้มลงในน้ำเดือดหรือน้ำข้าวร้อนๆเพื่อลดความขมลงบ้างก็ได้

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน , 2540.

สะระแหน่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mentha cordifolia* Opiz.

วงศ์ : Labiatae

ชื่อพื้นเมือง : สะระแหน่ สะระแหน่สวน (กลาง) หอมด่วน (เหนือ) มักเงาะ สะแน (ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

สะระแหน่เป็นพืชล้มลุกหลายปี ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขามากและเลื้อยคลานไปตามดิน มีขนสั้นนุ่มปกคลุมทุกส่วนของลำต้น มีกลิ่นหอม ใบออกตรงข้ามกัน ก้านใบสั้น ใบรูปไข่ ปลายใบกลมมน ขอบใบจักแบบซี่ฟัน

ประโยชน์ทางยา

ใบและต้นสะระแหน่มีสรรพคุณขับลม ขับเหงื่อ ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับผายลม ยาชงจากใบใช้ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดและใบสะระแหน่รับประทานเป็นผักสดแก้มกับน้ำพริก ปลา ยำ ช่วยดับกลิ่นคาว แต่งกลิ่นให้หอม นำรับประทาน ในอาหารอิสลาม เช่น ข้าวหมกไก่ ข้าวหมกแพะ มักจะปรุงรสและกลิ่นด้วยใบสะระแหน่ทอด

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา , 2540.

หญ้าหวาน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Stevia rebaudiana* Bertoni.

วงศ์ : Compositae

ชื่อพื้นเมือง : -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

หญ้าหวานเป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 30-90 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามกัน รูปใบหอกกลับหรือรูปใบหอกแกมขอบขนาน กว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 3-4 ซม. ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย มีรสหวาน ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด กลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลแห้งไม่แตก

ประโยชน์ทางยา

ใบของหญ้าหวานมีสารหวานชื่อสตีวิโอไซด์ (stevioside) ซึ่งหวานกว่าน้ำตาลทราย 250-300 เท่า สตีวิโอไซด์ไม่ให้พลังงาน ทำให้ไม่อ้วน เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง

ที่มา : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2535.

หม่อน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morus alba* Linn.

วงศ์ : Moraceae

ชื่อพื้นเมือง : มอน (อีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

หม่อนเป็นไม้พุ่มขนาดกลาง อายุหลายปี ลำต้นตั้งตรง ใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ ก้านใบยาว มีทั้งชนิดขอบใบเว้าหยักลึกและขอบใบเป็นจัก กว้าง 8-14 ซม. ยาว 12-16 ซม. ผิวใบสากคาย ดอกออกปลายยอดกลุ่มเล็กๆ ดอกช่อรูปทรงกระบอกที่ช่อใบ แยกเพศ อยู่บนต้นเดียวกัน กลีบรวมสีขาวหม่น ผลเป็นผลรวมรูปทรงกระบอก ผลอ่อนสีเขียว ลูกสีแดง มีรสหวานอมเปรี้ยว

ประโยชน์ทางยา

ใบหม่อนมีรสฝาดขมเล็กน้อย นำมาต้มดื่มต่างน้ำชา สรรพคุณแก้ไข้ตัวร้อน กระจายน้ำ แก้ไอ เจ็บคอ ระงับประสาท ต้มเอาน้ำล้างตาแก้ตาแดง ตาแฉะ ตาฝ้าฟาง ลดน้ำตาลในเลือด บำรุงผิว แก้อาการปวดศีรษะ ตาลายเวียนศีรษะ ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต ผลหม่อนสรรพคุณทำให้ชุ่มคอ บำรุงไต ขับร้อน แก้อาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย ทุ้อผมหงอกก่อนวัย คอแห้ง กระจายน้ำ ช่วยให้นอนหลับ ช่วยระบายท้อง แก้โรครุมาคิด

ประโยชน์ทางอาหาร

ใบยอดและลูกอ่อนของหม่อนนำมาต้มล้มปลาสด หรือลวกรับประทานเป็นผักจิ้ม น้ำพริกแดง น้ำพริกหนุ่มและน้ำพริกปลาร้าได้

ที่มา : กัญจนนา , 2542.

โหระพาช้าง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum gratissimum* Linn.

วงศ์ : Labiatae

ชื่อพื้นเมือง : กระเพราญวน จันทน์ชี้ไก่ เนียมตัน จันทร์หอม เนียม ยี่หว่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

โหระพาช้างเป็นพรรณไม้พุ่ม สูง 1-2 เมตร มีลักษณะทั่วไปคล้ายโหระพา ต่างกันที่กลิ่นและขนาดใบใหญ่กว่า คือ กว้าง 4-7 ซม. ยาว 8-14 ซม. ก้านใบยาวกว่า ผิวใบหยาบ สาก กลีบดอกสีขาวแกมเหลือง ใบประดับปากบนสีเขียวแกมม่วง

ประโยชน์ทางยา

ในตำรายาไทย ใบโหระพาช้างมีสรรพคุณแก้ปวดท้อง ขับลม

ที่มา : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.



(1) กระถิน



(2) ชะพลู



(3) ผักชีล้อม



(4) ผักเชียงดา



(5) ผักหนามปวยล่า



(6) ผักฮ้วนหมู



(7) ฟ้ายะลวยใจ



(8) สะเตา



(9) สะระแหน่



(10) หญ้าหวาน



(11) หม่อน



(12) โหระพาช้าง

รูปผนวก 1 ลักษณะผักและสมุนไพรไทย 12 ชนิดที่เลือกมาศึกษาสารประกอบฟีนอลิก

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวอัญชนา เจนวิถีสุข
วัน เดือน ปีเกิด	5 กันยายน พ.ศ. 2517
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จ. ราชบุรี ปีการศึกษา 2534 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจุลชีววิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2539