



อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร



เล่ม 2

พืชที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน เป็นทั้งอาหาร
และยาในเวลาเดียวกัน



มณฑา ลิ้มปิยประพันธ์

ซีเอ็ด

อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร

เล่ม **2**



มณฑา ลิ้มปิยประพันธ์



บริษัท ซีเอดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

- บน PC และ Notebook ที่ **www.se-ed.com**
- สำหรับ SmartPhone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ **<http://m.se-ed.com>** (ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ) หรือติดตั้ง **SE-ED Application** ได้จาก **Play Store** บน **Android** หรือจาก **App Store** บน **iOS**

อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร เล่ม 2

โดย มณฑา ลิ้มปิยประพันธ์

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2558

โดย มณฑา ลิ้มปิยประพันธ์

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์ หรือกระทำการใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่า
ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากจะ
ได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มณฑา ลิ้มปิยประพันธ์.

อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร เล่ม 2 --กรุงเทพฯ : ซีเ็ดยูเคชั่น, 2558.

1. พืชสมุนไพร. 2. ยาสมุนไพร.

I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN (e-book) : 9786160825295

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SEEDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8000

[หากมีคำแนะนำหรือติชม สามารถติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com]

คำนำ

หลังจากที่ อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร เล่ม 1 ได้ออกวางจำหน่ายเพียงไม่กี่เดือน คุณพ่อก็ได้จากดิฉัน ไปอย่างไม่มีวันกลับ ต่อมาอีก 2 เดือน พี่สาวคนโตก็จาก ไปอีกคน อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร เล่ม 1 จึงเปรียบ เสมือนบันทึกแห่งความทรงจำของดิฉันในเรื่องพิษสมุนไพร ที่มีเนื้อหาอันสมบูรณ์ด้วยสมาชิกของครอบครัว

ยังมีพิษสมุนไพรอีกหลายชนิดที่ยังไม่ได้พูดถึงใน อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร เล่ม 1 ซึ่งล้วนแต่มีคุณค่า ทางอาหารและสรรพคุณทางยาที่สำคัญยิ่ง โดยเฉพาะใน สถานการณ์ที่ผู้คนเป็นโรคร้ายกันมากมาย เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดิฉันอยากจะเน้นย้ำว่า ขอให้คุณผู้อ่านเลือกกินอาหาร ในชีวิตประจำวันที่มีพิษสมุนไพรเป็นส่วนประกอบอย่าง สม่ำเสมอ แล้วเชื่อเถาะว่าคุณได้กินยาจากพิษสมุนไพร อยู่ทุกวันเช่นกัน

ขอขอบคุณเจ้าของตำรา เอกสาร งานวิจัย และโดย เฉพาะบุคคลที่ให้สัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับพิษสมุนไพร ที่ส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาจากสมัยโบราณ และได้นำมาอ้างอิง ขอให้ท่านผู้อ่านจงไว้วางใจเถาะคะ ว่า อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร เล่ม 2 ก็มีเนื้อหาสาระ ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าของพิษสมุนไพรไม่น้อยไปกว่า เล่ม 1 แน่นอน

มหกษา ลิ้มแจ้งประพันธ์



สารบัญ

ก

กระเจียว.....	103
กระถิน.....	67
กระวาน.....	23
กล้วยเผ้า.....	152
กล้วยหอม.....	99
กล้วยหิน.....	36
กลอย.....	50
กะหล่ำดอก.....	121
กำข่า.....	97
กั้ว.....	106
เกรปฟรุต.....	158



บ

ขมื่นขาว..... 38

ข้าวโพดฟักอ่อน..... 167

ข้าวฟ่าง..... 169

ข้าวสาลี..... 149

ข้าวเหนียวดำ..... 43

ข้าวลีลิตหวาน..... 75

จ

จันทน์เทศ..... 46

จาก..... 92

จิก..... 112

ฉ

ฉัง..... 89



ช

ชบา..... 90

เชอร์รี่..... 144

ค

ดอกขจร..... 88

ดอกทอม..... 117

คาทาล..... 154

ด

ตะขบ..... 55

ถ

ถั่วแขก..... 143

ถั่วแระ..... 118

ถั่วลิ้นเต..... 138





น

ทองพันชั่ง	147
ทับทิมสยาม.....	160
ทุเรียนอ่อน	56
ทุเรียนเทศ	52

บ

บอนทอง	16
บอนน้ำ	165

ป

ปอกระบิด	157
----------------	-----

พ

พริกกระเจด.....	140
พริกคาดนอกเข	30
พริกคาดทอง.....	122

พริกคาดหัวทอง.....	174
พริกขี้พริ้ง	28
พริกขี้ล่อน	27
พริกพาย.....	20
พริกนาบ.....	25
พริกน้	26
พริกอ่อน	86
พริกนุบ	98
พริกหวานน้ำ.....	39

พ

พริกขี้ฟ้า.....	153
พริกหยวก	156
พริกหวาน	59
พริกทว.....	109
พีช (ก่อ)	76





W

พริกข้าว	33
พริกขี้หนู.....	136

ม

มะขามแขก	63
มะเขือม่วง	114
มะปราง.....	130
มะไฟ	125
มะม่วงเหาะ	127
มะม่วงพื้นบ้าน	146
มะม่วงทาว มะนาวโห่.....	61
มะปุด.....	68
มะปราง.....	64
มันขี้หนู	14
มันเทศ.....	34

มันฝรั่ง	11
มันสำปะหลัง.....	150
แมกคาเดเมีย	163

ย

ยอดมันปู	79
----------------	----

ร

รางจืด.....	48
-------------	----

ล

ละไม.....	73
ลำพู	111
ลูกเดือย	132
ลูกนาข	74
ลูกเดือยนก.....	151
เลมอน.....	128



อ

วาปีลา.....45

ส

สตรอว์เบอร์รี41

ส้มแขก18

ส้มตายน105

สันตะวาใบข้าว31

เสาวรส.....70

ท

ทงา.....101

ทงาปีกกิ้ง69

ทงาริเพอร์.....141

ทงาทวน.....116

ทม.....78

ทมพี.....124

ทว้า.....54

ทวาย.....94

ทอมทวใหญ่82

เทิดเขิมทอง173

เทิดฟ้าง.....171

เทิดกลืนจื่อ.....134

ท้าว.....104

ท้าวทม.....108

อ

อัลมอนต์.....80

อาโวกาโด.....84





มันฝรั่ง

“แต่เป็นของคนไทย”



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum tuberosum*, L.
วงศ์ SOLANACEAE

ดินัน ชอบกินมันฝรั่งมากค่ะ ทั้งนี้เมื่อนำมาปรุงอาหารต่างๆ เช่น ซุปเนื้อ จะมีเนื้อมันที่เนียนนุ่ม และแม้แต่แกงมัสมั่นที่แสนอร่อยก็ยังที่จะเลือกกินเฉพาะมันฝรั่งจริงๆ มันฝรั่งมีรสชาติหวานลิ้นๆ อยู่ในหัว สำหรับมันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟราย) ซึ่งเป็นที่โปรดปรานของคนรุ่นใหม่ ก็กินได้เพลินดีค่ะ โดยกินกับซอสมะเขือเทศหรือซอสพริก ในช่วงที่ลูกชายสองคนของดินันยังเล็กอยู่ชอบกินไก่ทอดกับเฟรนช์ฟรายมาก เด็กๆ ชอบกันเกือบทุกคน รวมไปถึงในจานของเด็กของผู้ใหญ่ที่มักจะมีเฟรนช์ฟรายเป็นองค์ประกอบอยู่ด้วยเสมอ แถมบางคนยังโปรดปรานมันฝรั่งบดเป็นอย่างยิ่ง มันฝรั่งมีต้นเป็นพุ่ม ไม่มีเนื้อไม้ ออมน้ำ มีประโยชน์เป็นอาหารและเป็นยา ดังนี้ค่ะ





เป็นอาหาร : นิยมนำมันฝรั่งมาประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ใส่ในต้มขุบเนื้อวัว (ซูปน้ำใส) แกงมัสมั่น แม้แต่นำมาหั่นบางๆ ทอดแล้วโรยเกลือเบาๆ ก็อร่อยค่ะ การนำมันฝรั่งมากิน ถ้าจะให้ดีควรเป็นมันที่เก็บมาสดๆ ใหม่ๆ ล้างให้สะอาดแล้วต้มหรืออบ จะให้คุณค่าทางโภชนาการ คือประกอบด้วย น้ำแป้ง น้ำตาล เส้นใย ไขมัน จะมีวิตามินซี วิตามินบี 1 บี 6 โปตัสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไอโอดีน แมกนีเซียม และให้พลังงาน แต่มีข้อควรระวัง คือไม่ควรกินมันฝรั่งที่แก่จนมีรากงอกออกมาจากหัว หรือสีเปลือกเปลี่ยนเป็นสีเขียว เพราะจะมีสารโซลานิน (solanine) ที่เป็นพิษ เมื่อกินอาจทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบได้ ถ้าได้รับสารชนิดนี้มาก จะคอแห้ง ชา อาเจียน ท้องเสีย มีไข้ และอาจเป็นลมหมดสติ ถ้าผู้หญิงมีครรภ์ก็อาจแท้งบุตรได้



เป็นยา : มันฝรั่งเป็นแหล่งของกรดไฮดรอกซีซินนามิก ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ยังช่วยในผู้ป่วยโรคหัวใจ โดยโปตัสเซียมที่มีอยู่ในหัวมันฝรั่งจะช่วยรักษาระดับความดันโลหิตในร่างกายให้เป็นปกติ ยังช่วยควบคุมระบบย่อยอาหารให้มีการบีบตัวของอวัยวะในการย่อยและช่วยกระตุ้นให้ผลิตน้ำย่อยออกมาตามปกติได้ มันฝรั่งยังช่วยรักษาอาการอักเสบของคนที่เป็นคางทูม โดยการนำมาบดกับน้ำส้มสายชูพอกบริเวณคางทูมที่อักเสบ



ยังมีการนำมันฝรั่งมาใช้ตามตำรับยา เช่น รักษาอาการคางทูม โดยมันฝรั่งหนึ่งลูก มาฝนกับน้ำส้มสายชู แล้วทาบริเวณที่เป็นคางทูม ทาซ้ำเมื่อแห้งหลายๆ ครั้งจนหาย หรือตำรับรักษาไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้ตำมันฝรั่งให้ละเอียดแล้วพอกค่ะ



มันหนุ

“เล็กดี สดใต”



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coleus pervitifolius* Benth
ชื่อวงศ์ LABIATAE

วิธีหาทางที่ดิฉันขับรถกลับมาจากตัวเมือง สายตาเหลือบเห็นหัวมัน
ชี้หนูวางขายที่ร้านสองข้างทางที่ชาวบ้านแถบนี้นิยมนำของในสวนมาวางขาย
กันมาก นับว่าเป็นโชคดีของผู้มีบ้านเรือนอยู่ติดถนนใหญ่ที่มีโอกาสสร้างราย
ขายของที่หน้าบ้าน สำหรับชายผักผลไม้ให้กับผู้ที่สัญจรไปมาไม่ขาดสายใน
แต่ละวัน วันนี้เห็นหลายร้านมีมันชี้หนูวางขายอยู่ มันชี้หนูเป็นหัวมันที่มีขนาด
เล็ก มีเปลือกบางๆ เนื้อหัวมันกรอบไม่เหมือนมันชนิดอื่น ดิฉันเลยเลือกซื้อมา
1 กิโลกรัม คิดว่าจะแบ่งไว้ปลูกด้วย





เป็นอาหาร : นิยมแกงส้มมันขึ้นหนูกับปลาเกือบทุกชนิด ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล บางครั้งก็แกงใส่กะทิได้โดยแกงกับหมูหรือไก่ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังต้มทั้งเปลือกใส่เกลือไว้กินเล่นแบบถั่วต้มทั่วไปก็อร่อยค่ะ คุณค่าทางโภชนาการของมันขึ้นหนู มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 บี 2 เบต้าแคโรทีน โนอาซีน และวิตามินซี

เป็นยา : มันขึ้นหนูมีสรรพคุณแก้อาการท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อ สารสกัดจากมันขึ้นหนูซึ่งสกัดด้วยเอทานอล สามารถยับยั้งเชื้อ HIV-1 ได้



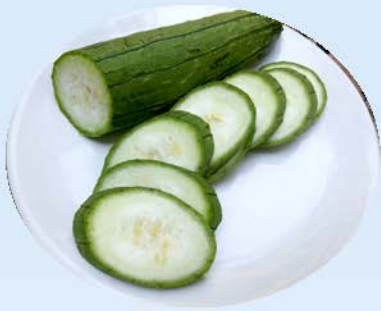
มวนนอผ

“เนื้อหวานนุ่มลิ้น”

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Luffa cylindrical* (L.) M. Ream.

วงศ์ CUCURBITACEAE



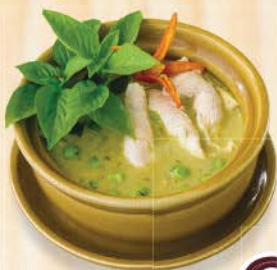


ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่มักเป็นโรคกรดไหลย้อน บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย แต่รู้ว่ามีมานานมาก ไม่เป็นอันหลับอันนอนกันเลยทีเดียว มีอาการปวดแสบปวดร้อนในทรวงอก เสี่ยงแหบแห้ง ฟิซที่จะกล่าวถึงวันนี้ สามารถนำมากินเพื่อช่วยบรรเทาโรคกรดไหลย้อนได้ดีทีเดียวค่ะ

เป็นอาหาร : บวบหอมผัดกับหมูใส่ไข่อร่อยมาก กินแล้วนุ่มลื่นดี บวบหอมมีธาตุฟอสฟอรัสค่อนข้างสูง รวมทั้งธาตุเหล็กที่ช่วยสร้างเม็ดเลือด แคลเซียมช่วยสร้างกระดูกและฟัน

เป็นยา : ผลอ่อนของบวบเป็นยารสหวาน และเป็นผักธาตุเย็น ช่วยคลายร้อน จึงเหมาะกับคนที่มีอาการกรดไหลย้อน ซึ่งปัจจุบันเป็นกันมาก นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยระบายท้อง ขับลม บรรเทาอาการเลือดออกตามทางเดินอาหาร หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ และช่วยขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด





อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร

เล่ม 2

...อีกครั้งกับพืชสมุนไพรอันทรงคุณค่า

- คุณค่าแห่งภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษให้ไว้คู่กับสังคมไทย ดำรงอาหารที่เป็นยาตามธรรมชาติ
- จากพืชป่าสู่พืชปลูก ผ่านการปรุงแต่งอย่างลงตัวในชีวิตประจำวันแบบไทยๆ
- มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ยั่งยืน รู้หลักในการดูแลตนเอง ป้องกัน บำบัด รักษา
- สร้างเสริมสุขภาพ เป็นพลังชีวิตและกำลังใจที่สดใสแข็งแรง
สำหรับอนาคตตลอดไป



www.se-ed.com



sbc.fans

ISBN 978-616-08-2428-1



9 786160 824281

165 บาท

อาหาร - อาหารเพื่อสุขภาพ