

คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ ของผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร



กลุ่มวิจัยเกษตรเคมี
สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร
กรมวิชาการเกษตร
ISBN : 974-436-568-4

ชื่อเอกสาร คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร
เอกสารวิชาการลำดับที่ 4/2549

ISBN : 974-436-568-4

ผู้จัดพิมพ์ กลุ่มวิจัยเกษตรเคมี สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร
กรมวิชาการเกษตร

ลิขสิทธิ์ของกรมวิชาการเกษตร

ห้ามคัดลอกข้อความหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2549

จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ที่ ควิกปรีนท์ ออฟเซ็ท

183/1 จักรกรีซ 4 ซอยลาดพร้าว 71 ถนนลาดพร้าว

แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310

โทรศัพท์ 0-2932-5948 โทรสาร 0-2932-5949

คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณ ของผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร



กลุ่มวิจัยเกษตรเคมี
สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร
กรมวิชาการเกษตร

คำนำ

ปัจจุบันความต้องการอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง และสิ่งเจือปนที่เป็นพิษ เป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง ทำให้ความนิยมในเรื่องพืชผักพื้นบ้านและผักที่เป็นสมุนไพรมีเพิ่มมากขึ้น เพราะนอกจากจะบริโภคได้อย่างปลอดภัยแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและทางเภสัชศาสตร์ คือ มีสรรพคุณเป็นยาได้ด้วย

พืชผักพื้นบ้านของไทยที่รับประทานได้ และมีคุณค่าทางโภชนาการ พบเป็นจำนวนมาก แต่จะเป็นที่รู้จักและรับประทานกันเฉพาะในชนบท หรือเฉพาะท้องถิ่นเท่านั้น การรวบรวมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ธาตุอาหาร ตลอดจนสารพิษในพืชผักพื้นบ้านของไทย จะเป็นแนวทางเผยแพร่ให้มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการเลือกบริโภค และใช้ประโยชน์ด้านอื่น ๆ ของพืชผักพื้นบ้านของไทยกันมากยิ่งขึ้น

กรมวิชาการเกษตรจึงหวังว่าเอกสารวิชาการเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ ผู้ที่สนใจทั่วไป สำหรับใช้เป็นคู่มือในการศึกษาหาความรู้หรือเลือกบริโภคพืชผักพื้นบ้านของไทยต่อไป



(ดร. อคิตักดี ศรีสรรพกิจ)

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร



สารบัญ

	หน้า
ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร.....	4
เกียงพา.....	6
โกสน.....	8
ขมิ้น.....	10
ชา.....	12
แคแดง.....	14
งวม.....	16
ชงโค.....	18
ชะอม.....	20
ชา.....	22
ถั่วแปบ.....	24
ผักชีหูด.....	26
ผักปลั่ง.....	28
ผักแปบ.....	30
ผักไผ่.....	32
ผักฮาก.....	34



	หน้า
ผักชีด.....	36
เพกา.....	38
เพี้ยฟาน.....	40
ผักขาว.....	42
มะเขือพวง.....	44
มะรุม.....	46
มะแว้งต้น.....	48
ยอ.....	50
ส้มป่อย.....	52
สระแทน.....	54
สะแล.....	56
หูเสือ.....	58
คำอธิบายประกอบ	
Tannin.....	60
HCN.....	61
Essential Oil.....	62



ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร

ประเทศไทยอุดมด้วยพืชผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรนานาชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางเภสัชศาสตร์ แต่จะเป็นที่รู้จักและนำมาบริโภคหรือนำมาใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ เฉพาะในชนบทหรือเฉพาะท้องถิ่นเท่านั้น วิธีการบริโภคมีทั้งรับประทานสดหรือทำให้สุก แล้วแต่วัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้พืชบางชนิดนอกจากจะมีองค์ประกอบที่เป็นประโยชน์แล้ว ยังมีสารที่เป็นพิษเมื่อบริโภคด้วย ดังนั้นการนำพืชผักพื้นบ้านมารับประทานจึงต้องระมัดระวัง

กลุ่มงานวิเคราะห์วิจัยเคมีสรีรวิทยาพืช กลุ่มวิจัยเกษตรเคมี สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตรจึงได้รวบรวม เก็บตัวอย่าง และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ธาตุอาหาร ตลอดจนสารพิษในพืชผักพื้นบ้านของไทย ซึ่งข้อมูลทางด้านแร่ธาตุอาหารของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดยังมีอยู่น้อยมาก เพื่อเผยแพร่ให้มีการนำมาใช้ประโยชน์ ในการเลือกบริโภคพืชผักพื้นบ้านของไทยได้ตามต้องการ ดังนี้

1. กลุ่มพืชผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง คือ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนสูง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดการบริโภคเนื้อสัตว์ เช่น ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัต
2. กลุ่มพืชผักที่มีธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและเซลล์สมอง ช่วยชะลอการขาดแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุและสตรีวัยทอง



3. กลุ่มพืชผักที่มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด โดยที่ธาตุเหล็กเป็นองค์ประกอบของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของเม็ดโลหิตแดง
4. กลุ่มพืชผักที่มีเยื่อใยสูง สารตัวนี้จะเป็นประโยชน์ในระบบขับถ่าย
5. กลุ่มพืชผักที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ คือ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนต่ำ แต่มีองค์ประกอบของน้ำสูง เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไปที่ต้องการรักษารูปร่าง และผู้ที่ประกอบอาชีพในวงการบันเทิง ช่วยให้บริโภคได้มากแต่ร่างกายจะนำไปใช้ได้หมดหรือเกือบหมด ทำให้เหลือที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันได้น้อยมาก

การบริโภคพืชผักพื้นบ้าน นอกจากจะมีประโยชน์ครบคลุมหลาย ๆ ด้านแล้ว ยังสามารถลดการใช้อาหารเสริมบางชนิดที่จำเป็นต้องนำเข้าจากต่างประเทศซึ่งกำลังเป็นที่นิยมกันมากในยุคปัจจุบัน การกระตุ้นให้คนไทยหันมาบริโภคพืชผักพื้นบ้านจะให้ผลดีในหลายประการ นอกจากนี้ผักพื้นบ้านหลายชนิดยังมีสรรพคุณในทางเภสัชศาสตร์ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันมานานในทางการแพทย์แผนไทย ก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงต่อผู้บริโภค ทำให้มีสุขภาพดี และยังช่วยบำบัดอาการของโรคบางอย่างได้ และประโยชน์สำคัญประการสุดท้าย คือ เป็นการพึ่งพาตัวเองในเมืองคิ่น และช่วยชาติทางอ้อม ในการที่จะลดการสูญเสียเงินตราต่างประเทศ เป็นไปตามกระแสพระราชดำรัสในเรื่อง "เศรษฐกิจแบบพอเพียง" นั่นเอง



เถียงพา

Eupatorium triplinerve Vahl. H

วงศ์ COMPOSITAE



ประโยชน์

ทางยา : ไม่พบ

ทางอาหาร : ดอก, ยอด, ใบอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับลาบ



องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ดอก, ยอด, ใบ)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	84.93	กรัม
พลังงาน	51	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2	กรัม
ไขมัน	0.16	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	10.39	กรัม
กากใย	1.52	กรัม
เถ้า	1	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	280	มิลลิกรัม
เหล็ก	13.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	40	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	270	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	240	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN 0.1 มิลลิกรัม
แทนนิน 0.29 กรัม

Essential Oil 0.8 กรัม



โกสน

Codiaeum variegatum (L.)

วงศ์ EUPHORBIACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ไบ รสเผ็ด แก้วร่ามะนาว แก้วปัดฟัน
เมลิ็ด รสเผ็ด แก้วมวิงเวียน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ
ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ ดอนพิษฟกขวม แก้กษณะใน
ราก, เนื้อไม้ รสร้อนชื้น ขับลมในลำไส้ แก้วมเบื่องบน
หน้ามืดตาลาย วิงเวียน ขับระดู

ทางอาหาร : ยอดอ่อน, ไบ รับประทานเป็นผักสดกับลาบ

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด,ใบ)



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	83.54	กรัม
พลังงาน	50.9	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.44	กรัม
ไขมัน	0.36	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.48	กรัม
กากใย	2.49	กรัม
เถ้า	1.69	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	210	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	80	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	420	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	70	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.2	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.15	กรัม



ขมิ้น

Curcuma sp.

วงศ์ ZINGIBERACEAE



ประโยชน์

- ทางยา : เหง้า รสฝาด แก้โรคผิวหนัง เสมหะ ท้องร่วง ตาแดง
น้ำคั้นจากเหง้าสด ทาแก้แผลถลอก ลดการอักเสบ
ทำให้ผิวหนังนุ่มนวล รักษาท้องอืด ชาติพิการ อาหารไม่ย่อย
- ทางอาหาร : เหง้า ใช้ผสมเครื่องแกง แต่งกลิ่นและสีอาหาร

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (แห้ง)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	83.68	กรัม
พลังงาน	55.22	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.38	กรัม
ไขมัน	0.06	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	10.29	กรัม
กากใย	1.16	กรัม
เถ้า	1.43	กรัม
Essential Oil	0.38	กรัม



แร่ธาตุ

แคลเซียม	40	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	100	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	400	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	60	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.7	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.31	กรัม

ข่า

Languas galanga Sw.

วงศ์ ZINGIBERACEAE



ประโยชน์

- ทางยา : เหง้า รสเผ็ดร้อน ขม แก้ปวดท้อง จุก เสียด แน่น
ขับลมให้กระจาย แก้ฟกบวม แก้พิษ แก้บิด แก้ตกโลหิต
แก้ลมป่วง แก้กลากเกลื้อน ขับน้ำคาวปลา แก้สันนิบาตหน้าเพลิง
- ทางอาหาร : เหง้าแก่ ใช้ทำน้ำพริกแกง ต้มยำ
เหง้าอ่อนสด ใช้ทำแกงจืด ซุปไข่ทอด ต้มข่าไก่

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (แห้ง)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	72.25	กรัม
พลังงาน	87.73	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.19	กรัม
ไขมัน	0.25	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.18	กรัม
กากใย	4.31	กรัม
เถ้า	1.82	กรัม



แร่ธาตุ

แคลเซียม	30	มิลลิกรัม
เหล็ก	21.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	50	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	300	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	90	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN 0.4 มิลลิกรัม

แทนนิน 0.04 กรัม

Essential Oil 0.2 กรัม



แคแตง

Sesbania grandiflora (Linn)

วงศ์ PAPILIONACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ใบ รสจืด มัน แกะไขเป็ลี่ยนฤดู ไข้หวัด ถอนพิษไข้ ดับพิษ ถอนพิษ
ดอก รสหวานเย็น แกะไขเป็ลี่ยนฤดู
เปลือกต้น รสฝาด แก้บิด มูกเลือด คุมธาตุ สมานทั้งภายนอก
และภายใน ชะล้างบาดแผล

ทางอาหาร : ดอก ยอดอ่อน ลวกรับประทานกับน้ำพริก ดอกนำมาแกงส้ม

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ดอก, ยอดอ่อน)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	89.17	กรัม
พลังงาน	36.16	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.94	กรัม
ไขมัน	0.48	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	6.02	กรัม
กากใย	1.62	กรัม
เถ้า	0.77	กรัม



แร่ธาตุ

แคลเซียม	40	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.1	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	30	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	190	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	120	มิลลิกรัม

สารพิษ

แทนนิน 0.22 กรัม



งวม

Caesalpinia furfuracea

วงศ์ CAESALPINIACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ไม้พบบ

ทางอาหาร : ผัก หั่นฝอย ยำริบประทานดิบ
หรือเผาริบประทานกับน้ำพริก

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ผัก)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	84.10 กรัม
พลังงาน	51.25 กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.13 กรัม
ไขมัน	0.49 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	9.58 กรัม
กากใย	2.90 กรัม
เถ้า	0.80 กรัม

Essential Oil ไม่พบ

แร่ธาตุ

แคลเซียม	110 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.50 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	50 มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	200 มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	20 มิลลิกรัม

วิตามิน

A	318 IU
B1	0.15 มิลลิกรัม
B2	0.16 มิลลิกรัม
C	93.91 มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.20 มิลลิกรัม
แทนนิน	0.08 กรัม



ชงโค

Banhinia purpurea

วงศ์ LEGUMINOSAE



ประโยชน์

- ทางยา : ใบ รสเผื่อน แก้ไอ
ดอกและราก รสเผื่อน ระบายพิษไข้
- ทางอาหาร : ใบ รับประทานกับน้ำพริก หรือนำมาแกงกับปลา เนื้อ
นิยมนำมาแกงกับเหียงคา ชะอม ทำให้มีรสชาติอร่อย

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	74.71	กรัม
พลังงาน	73.18	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.5	กรัม
ไขมัน	0.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.22	กรัม
กากใย	6.34	กรัม
เถ้า	1.53	กรัม



Essential Oil ไม้พุ่ม

สารพิษ

HCN	0.4	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.63	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	550	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.2	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	60	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	320	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	120	มิลลิกรัม



ชะอม

Acacia insuavis Lace

วงศ์ MIMOSEAE



ประโยชน์

ทางยา : ราก รสร้อนเผื่อน แก้ก้องอืดเพื่อ ขับลมในลำไส้
แก้ปวดเสียวในท้อง

ทางอาหาร : ใบ, ยอดอ่อน ลวกรับประทานกับน้ำพริก หรือชุบไข่ทอด
นำมาแกง เช่น แกงลาว, แกงส้ม

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด, ใบ)



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	78.49	กรัม
พลังงาน	70.11	กิโลแคลอรี
โปรตีน	11.81	กรัม
ไขมัน	0.31	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.02	กรัม
กากใย	2.93	กรัม
เถ้า	1.44	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	60	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	160	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	420	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	50	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.4	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.36	กรัม



ชา

Camellia sinensis

วงศ์ THEACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ไบ แก้วงนอน บิด กระจายน้ำและปวดเมื่อย

ทางอาหาร : ไบ นำมาแกงกับหน่อไม้ ยำรับประทาน
รับประทานกับลาบ หรือใช้ทอเมียง

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	71.38	กรัม
พลังงาน	84.00	กิโลแคลอรี
โปรตีน	6.31	กรัม
ไขมัน	0.78	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.87	กรัม
กากใย	6.54	กรัม
เถ้า	2.12	กรัม

วิตามิน

A	3419	IU
B1	0.02	มิลลิกรัม
B2	0.13	มิลลิกรัม
C	ไม่พบ	

แร่ธาตุ

แคลเซียม	140	มิลลิกรัม
เหล็ก	21.60	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	130	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	550	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	70	มิลลิกรัม

Essential Oil ไม่พบ

สารพิษ

HCN	0.4	มิลลิกรัม
แทนนิน	1.56	กรัม



ถั่วแปบ

Dolichos lablab Linn.

วงศ์ LEGUMINOSAE



ประโยชน์

- ทางยา : ผัก รสหวานมัน บำรุงกำลัง แก้ไข้อ่อนเพลีย
เมื่อยล้า รสหวานมัน แก้ไข้ แก้โรคตา แก้เสมหะ บำรุงร่างกาย
- ทางอาหาร : ผักอ่อนผัดน้ำมัน ฝรั่ง, ลวก รับประทานกับน้ำพริก
หรือยำรับประทาน นำมาแกง เช่น แกงแค

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ผัก)

แร่ธาตุ

แคลเซียม	50	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.8	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	40	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	230	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	30	มิลลิกรัม



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	90.42	กรัม
พลังงาน	30.54	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.56	กรัม
ไขมัน	0.14	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	4.76	กรัม
กากใย	1.47	กรัม
เถ้า	0.65	กรัม



สารพิษ

HCN	0.1	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.1	กรัม

Essential Oil ไม่พบ

ผักชีหูด

Raphanus sativus Linn. H

วงศ์ CRUCIFERAE



ประโยชน์

ทางยา : ไม่พบ

ทางอาหาร : ผัก รสเผ็ดเล็กน้อย เมื่อทำให้สุกจะมีรสหวานมัน นำมาแกงหรือรับประทานกับน้ำพริก



องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ผัก)

แร่ธาตุ

แคลเซียม	130	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.2	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	80	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	320	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	50	มิลลิกรัม



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	88.28	กรัม
พลังงาน	30.99	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.69	กรัม
ไขมัน	0.23	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.54	กรัม
กากใย	2.37	กรัม
เถ้า	1.89	กรัม

สารพิษ

HCN	0.1	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.07	กรัม



ผักปลั่ง

Basella alba Linn.

Basella rubra Linn. (Syn.)

วงศ์ BASELLACEAE



ประโยชน์

- ทางยา : ก้าน ไซ้แก้มพิษฝี ชักเบา พรตติก ท้องผูกและลดไข้
ใบ ขับปัสสาวะ แก้อักเสบ แก้กษาก บรรเทาอาการคัน
ดอก แก้กษาก
ราก แก้มือ เท้าต่าง รังแค พิษพรตติก
- ทางอาหาร : ยอด, ดอก, ใบอ่อน นำมาแกงส้ม แกงจืด
หรือลวกรับประทานกับน้ำพริก

คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด, ดอก, ใบอ่อน)



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	92.90	กรัม
พลังงาน	21.57	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.94	กรัม
ไขมัน	0.25	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.89	กรัม
กากใย	0.57	กรัม
เถ้า	1.45	กรัม

วิตามิน

A	5016	IU
B1	0.09	มิลลิกรัม
B2	0.13	มิลลิกรัม
C	ไม่พบ	

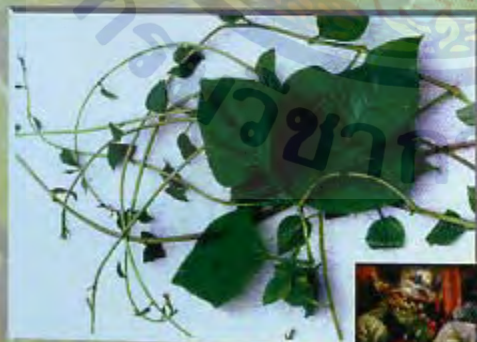
แร่ธาตุ

แคลเซียม	170	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.10	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	30	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	280	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	100	มิลลิกรัม

Essential Oil ไม่พบ

สารพิษ

HCN	0.10	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.06	กรัม



ผักแปบ

Acanthopanax trifoliatum Merr.

วงศ์ ARALIACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ไม้พบบ

ทางอาหาร : ใบ รับประทานเป็นผักสด หรือนำไปใส่แกงช่วยดับกลิ่นคาว
เช่น แกงอ่อม



องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)

แร่ธาตุ

แคลเซียม	330	มิลลิกรัม
เหล็ก	10.1	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	80	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	660	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	90	มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	76.04	กรัม
พลังงาน	79.25	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.63	กรัม
ไขมัน	0.61	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	13.81	กรัม
กากใย	2.41	กรัม
เถ้า	2.50	กรัม

สารพิษ

แทนนิน 0.18 กรัม



ผักไผ่

Polygonum odoratum Lour.

วงศ์ POLYGONACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ใบ รสเผ็ดร้อนช่วยเจริญอาหาร และขับลมในกระเพาะอาหาร

ทางอาหาร : ใบ รับประทานเป็นผักสดกับลาบ หรือก้อย ช่วยดับกลิ่นคาว



องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)



แร่ธาตุ

แคลเซียม	820	มิลลิกรัม
เหล็ก	12.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	80	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	240	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	230	มิลลิกรัม

สารพิษ

แทนนิน 0.67 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	76.98	กรัม
พลังงาน	70.29	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.50	กรัม
ไขมัน	0.33	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.33	กรัม
กากใย	2.62	กรัม
เถ้า	3.24	กรัม

Essential Oil 0.33 กรัม



ผักฮาก

Erythrolalum scandens Bl.

วงศ์ ERYTHROPALACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ไม่พบ

ทางอาหาร : ยอด รับประทานเป็นผักสดกับลาบหมู, ลาบปลา และน้ำพริกหนุ่ม หรือนำมาแกง เช่น แกงผักฮากใส่ไข่มดแดง แกงแค

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	65.47	กรัม
พลังงาน	99.17	กิโลแคลอรี
โปรตีน	6.38	กรัม
ไขมัน	2.69	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.36	กรัม
กากใย	9.34	กรัม
เถ้า	3.76	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	1120	มิลลิกรัม
เหล็ก	16.2	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	80	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	430	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	70	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.8	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.37	กรัม



ผักเหือด

Ficus lacor Buch.

วงศ์ MORACEAE



ประโยชน์

ทางยา : เปลือก แก้ปวดท้อง แต่ห้ามผู้หญิงแม่ลูกอ่อนที่มีอาการไอ
รับประทาน มิฉะนั้นโรคจะกำเริบ

ทางอาหาร : ใบ, ยอดอ่อน มีรสฝาด รับประทานเป็นผักสด
หรือนำมาแกง



องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด, ใบ)

แร่ธาตุ

แคลเซียม	70	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.40	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	40	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	430	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	40	มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	83.30	กรัม
พลังงาน	52	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.00	กรัม
ไขมัน	0.48	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.96	กรัม
กากใย	3.00	กรัม
เถ้า	1.26	กรัม

วิตามิน

A	1325	IU
B1	0.05	มิลลิกรัม
B2	0.15	มิลลิกรัม
C	ไม่พบ	

สารพิษ

HCN	0.20	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.45	กรัม

Essential Oil ไม่พบ



เพกา

Oroxylum indicum (Linn.) Vent

วงศ์ BIGNONIACEAE



ประโยชน์

ทางยา : เปลือกต้น ใช้รักษาน้ำเหลืองไหลปกติ ดับพิษโลหิต ขับลมในลำไส้
แก้ท้องร่วง บิด ขับเสมหะ บำรุงโลหิต
ราก บำรุงธาตุ กระตุ้นน้ำย่อย แก้ท้องร่วง แก้อักเสบฟกบวม
ฝักอ่อน ช่วยขับผายลม
เมล็ดแก้ช่วยระบาย

ทางอาหาร : ฝัก นำมาเผา ต้ม รับประทานกับน้ำพริก ลาบ หรือยำรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ผัก)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	86.96	กรัม
พลังงาน	36.16	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.13	กรัม
ไขมัน	0.16	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.55	กรัม
กากใย	1.48	กรัม
เถ้า	2.72	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	40	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.50	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	30	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	190	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	20	มิลลิกรัม

วิตามิน

A	83.05	IU
B1	0.07	มิลลิกรัม
B2	0.03	มิลลิกรัม
C	3.80	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.20	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.06	กรัม

Essential Oil ไม่พบ



เพี้ยพาน

Macropanax dispermus Ktze.

วงศ์ ARALIACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ใบอ่อน แก้วหัด

ราก ขับปัสสาวะ รักษาเส้นเอ็นชำรุดให้บริบูรณ์

ทางอาหาร : ยอด, ใบ มีรสขม รับประทานเป็นผักสดกับลาบหมู ลาบวัว
ลาบควาย

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด, ใบ)



แร่ธาตุ

แคลเซียม	310	มิลลิกรัม
เหล็ก	26	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	100	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	790	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	70	มิลลิกรัม

วิตามิน

A	4963	IU
B1	0.05	มิลลิกรัม
B2	0.20	มิลลิกรัม
C	8.97	มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	74.18	กรัม
พลังงาน	86.42	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.81	กรัม
ไขมัน	1.46	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14.51	กรัม
กากใย	3.71	กรัม
เถ้า	2.87	กรัม

Essential Oil ไม่พบ



สารพิษ

HCN	0.30	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.38	กรัม

ผักข่า

Momordica cochinchinensis Spreng.

วงศ์ CUCURBITACEAE



ประโยชน์

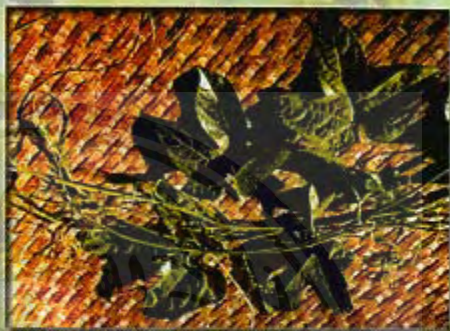
ทางยา : ราก ถอนและดับพิษไข้
ใบ ถอนและดับพิษไข้ ใช้ปรุงเป็นยาเขียว
เม็ดยัด บำรุงปอด

ทางอาหาร : ดอก, ยอด, ใบนึ่งหรือลวกรับประทานกับน้ำพริก
หรือนำมาทำแกงเหลืองใส่ปลาอย่าง แกงเลียง

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ดอก, ยอด, ใบ)

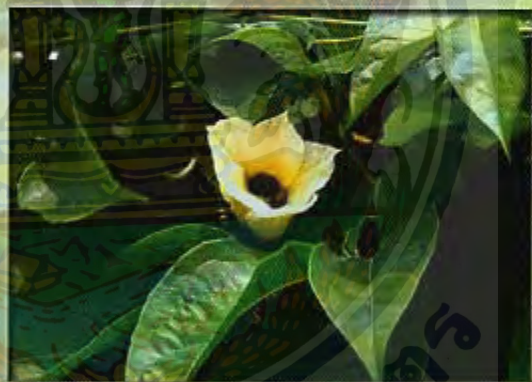
คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	85.14	กรัม
พลังงาน	46	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.63	กรัม
ไขมัน	0.24	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	6.22	กรัม
กากใย	2.33	กรัม
เถ้า	1.44	กรัม



แร่ธาตุ

แคลเซียม	70	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.90	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	100	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	460	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	70	มิลลิกรัม



วิตามิน

A	4732	IU
B1	0.08	มิลลิกรัม
B2	0.28	มิลลิกรัม
C	ไม่พบ	

สารพิษ

HCN	0.20	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.13	กรัม

Essential Oil ไม่พบ

มะเขือพวง

Solanum torvum SwS.

วงศ์ SOLANACEAE



ประโยชน์

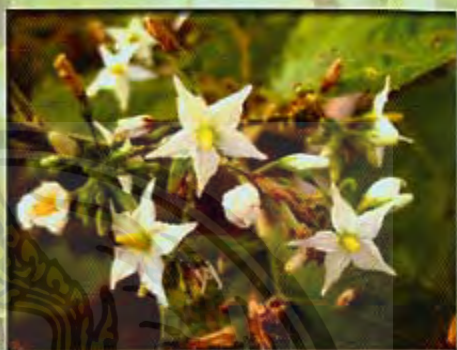
ทางยา : ผล รสขม เมื่อนำเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ
ตำคั้นเอาน้ำผสมเกลือ หรือทุบจิ้มเกลือ อมแก้อาเจียน

ทางอาหาร : ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก หรือนำมาแกง
เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ผล)

แร่ธาตุ

แคลเซียม	140	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.60	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	90	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	410	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	50	มิลลิกรัม



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	68.21	กรัม
พลังงาน	68.94	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.25	กรัม
ไขมัน	0.34	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	13.22	กรัม
กากใย	13.53	กรัม
เถ้า	1.45	กรัม

สารพิษ

HCN	0.70	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.35	กรัม



มะรุม

Moringa oleifera Lam.

วงศ์ MORINGACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ใบ รสเผื่อน รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ตำพอกรักษาบาดแผล
ฝี รสหวานเย็น ขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้บัสตวะพิการ
เมสัน รสจืด แก้ไข้ ตำพอกแก้ปวดตามข้อ

ทางอาหาร : ยอด, ใบ รับประทานกับน้ำพริก หรือเป็นเครื่องเคียงนึ่งกับปลาหนึ่ง

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด,ใบ)

แร่ธาตุ

แคลเซียม	540	มิลลิกรัม
เหล็ก	7.4	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	100	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	320	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	120	มิลลิกรัม



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	80.31	กรัม
พลังงาน	67.09	กิโลแคลอรี
โปรตีน	8	กรัม
ไขมัน	0.85	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	6.86	กรัม
กากใย	1.57	กรัม
เถ้า	2.41	กรัม



สารพิษ

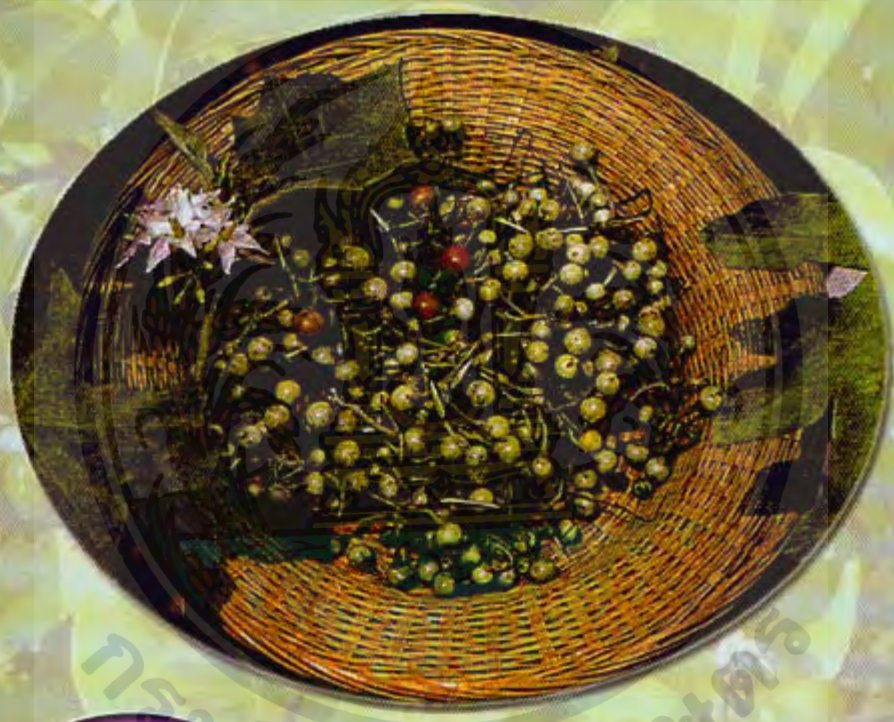
HCN	0.30	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.23	กรัม



๒ ๒
มะแวงตน

Solanum sanitwongsei Craib.

วงศ์ SOLANACEAE

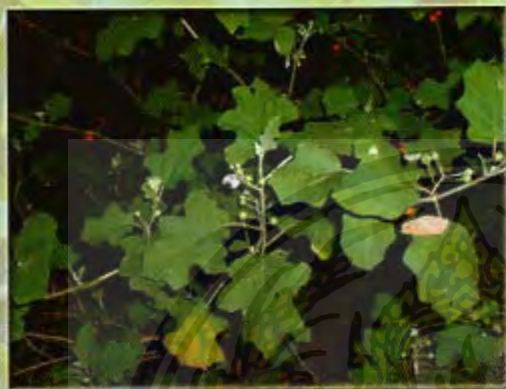


ประโยชน์

ทางยา : ราก ขับปัสสาวะ ขับลม ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว
แก้คัน แก้ไอ
ผล แก้ไอ ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ บำรุงธาตุและ
เจริญอาหาร

ทางอาหาร : ผล รับประทานเป็นผักสด หรือลวก, เฝารับประทานกับน้ำพริก

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ผล)



แร่ธาตุ

แคลเซียม	80	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.60	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	100	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	440	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	60	มิลลิกรัม

Essential Oil ไม่พบ

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	76.85	กรัม
พลังงาน	64.58	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.94	กรัม
ไขมัน	1.46	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.92	กรัม
กากใย	7.48	กรัม
เถ้า	1.35	กรัม

วิตามิน

A	193	IU
B1	0.22	มิลลิกรัม
B2	0.15	มิลลิกรัม
C	4.77	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.30	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.09	กรัม



มะท้วงตับ

Morinda citrifolia Linn.

วงศ์ RUBIACEAE



ประโยชน์

- ทางยา : โย รสขมเฝื่อน คั้นน้ำสระผม แก้เหา ทาแก้ปวดข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า
 โใบสด ย่างไฟหรือปรุงยาประคบ แก้ปวดบวมอักเสบ แก้โรคเกาต์
 ต้มดื่มแก้ไข้ บำรุงธาตุ
 ดอก รสเฝื่อน ปรุงยาแก้วิงเวียน
 ผล รสร้อนเปรี้ยว ต้มดื่มแก้คลื่นเหียนอาเจียร
- ทางอาหาร : ลวก หรือต้มรับประทานกับน้ำพริก แกงเผ็ด แกงอ่อม
 หรือรองกันกระตังทั้งหมด

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)



แร่ธาตุ

แคลเซียม	610	มิลลิกรัม
เหล็ก	11.5	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	50	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	540	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	90	มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	76.08	กรัม
พลังงาน	74.19	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.63	กรัม
ไขมัน	0.59	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.59	กรัม
กากใย	3.15	กรัม
เถ้า	2.96	กรัม

สารพิษ

HCN	0.30	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.17	กรัม



ส้มป่อย

Acacia rugata Merr/eonoinna (Wild) DC

วงศ์ MIMOSACEAE



ประโยชน์

- ทางยา : ดับ ไข้เป็นยาระบาย แก้อุจจาระ
ใบ ช่วยฟอกโลหิต ขับเสมหะ แก้อบิด
ฝัก ขับเสมหะ ทำให้อาเจียร แก้อุจจาระแข็ง ขับรังแค บำรุงผม
ยอดอ่อน ขับปัสสาวะ
- ทางอาหาร : ยอด, ใบนำมาแกงกับปลา หรือเห็ด หรือต้มส้มปลา

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด,ใบ)



แร่ธาตุ

แคลเซียม	280	มิลลิกรัม
เหล็ก	6.40	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	70	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	240	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	60	มิลลิกรัม

วิตามิน

A	3663	IU
B1	0.34	มิลลิกรัม
B2	0.63	มิลลิกรัม
C	ไม่พบ	

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	75.56	กรัม
พลังงาน	76.82	กิโลแคลอรี
โปรตีน	6.38	กรัม
ไขมัน	0.50	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	11.70	กรัม
กากใย	4.37	กรัม
เถ้า	1.49	กรัม

สารพิษ

HCN	0.30	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.40	กรัม

Essential Oil ไม่พบ



สะระแทน

Mentha cordifolia Poir.

วงศ์ LABIATAE



ประโยชน์

ทางยา : ใบ รสหอม ร้อน ขับเหงื่อ แก้หืด แก้ปวดท้อง ขับลมในกระเพาะ
ลำไส้ แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
พอกหรือทา แก้ปวดบวม ผื่นคัน

ทางอาหาร : ยอด, ใบ รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก ใช้แต่งกลิ่นอาหารให้หอม
ดับกลิ่นคาว

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	85.74	กรัม
พลังงาน	45.42	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.31	กรัม
ไขมัน	0.26	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	6.46	กรัม
กากใย	1.16	กรัม
เถ้า	2.07	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	190	มิลลิกรัม
เหล็ก	27.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	60	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	470	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	60	มิลลิกรัม

สารพิษ

HCN	0.20	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.25	กรัม

Essential Oil 0.05 กรัม



สะแก

Broussonetia kurreii Corner

วงศ์ MORACEAE



ประโยชน์

ทางยา : ไม้พอบ

ทางอาหาร : ดอกและผลอ่อน มีรสมัน นำมาแกงกับปลาอย่าง
หรือลวกรับประทานกับน้ำพริก
ยอดอ่อน, ใบ ชงน้ำดื่ม

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ยอด,ใบ)

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	82.3	กรัม
พลังงาน	58.4	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.94	กรัม
ไขมัน	0.72	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.04	กรัม
กากใย	1.95	กรัม
เถ้า	2.08	กรัม

แร่ธาตุ

แคลเซียม	320	มิลลิกรัม
เหล็ก	8.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	120	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	370	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	140	มิลลิกรัม

วิตามิน

A	ไม่พบ
B1	0.07 มิลลิกรัม
B2	0.16 มิลลิกรัม
C	ไม่พบ

Essential Oil ไม่พบ

สารพิษ

HCN	0.2	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.15	กรัม



หูเสือ

Coleus amboincus Lour.

วงศ์ LABIATAE



ประโยชน์

- ทางยา : ใบ รสเย็นหอมปร่า คั้นหยอดหู แก้ปวดหู แก้ฝีในหู แก้หูน้ำหนวก
แก้หวัดคัดจมูกผสมยานัตถุ์ให้มีกลิ่นหอม กินกับหมาก
- ทางอาหาร : ใบ รับประทานเป็นผักสดกับลาบ, ก้อย

องค์ประกอบของส่วนรับประทาน 100 กรัม (ใบ)



แร่ธาตุ

แคลเซียม	170	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	20	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	190	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	60	มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณน้ำ	95.35	กรัม
พลังงาน	13.36	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.81	กรัม
ไขมัน	0.12	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.26	กรัม
กากใย	0.40	กรัม
เถ้า	1.06	กรัม

สารพิษ

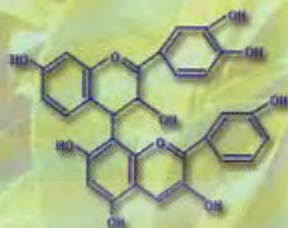
HCN	0.10	มิลลิกรัม
แทนนิน	0.03	กรัม

Essential Oil 0.03 กรัม



คำอธิบายประกอบ

Tannin

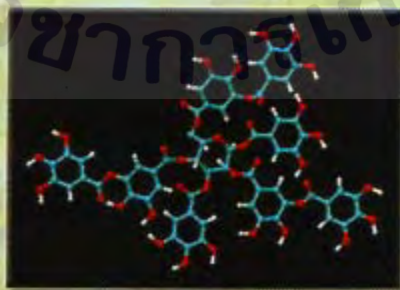


An example of a tannin

Tannin คือ สารประกอบฟีนอล (Phenol) มีคุณสมบัติพิเศษในการตกตะกอนพวก Alkaloids, Gelatin และโปรตีนต่าง ๆ แทนนินในพืช แบ่งเป็น 2 พวก คือ

1. พวกสลายตัวได้ จะละลายในกรดหรือน้ำย่อย พบได้ในพืชทั่วไป
2. พวกไม่สลายตัว จะมีโครงสร้างที่ซับซ้อนกว่าพวกแรก พบในไม้เนื้อแข็ง เปลือกไม้

แทนนินมีทั้งประโยชน์และโทษ เนื่องจากแทนนินมีรสฝาดและเฝื่อนจึงป้องกันการเข้าทำลายผลผลิตจากนก แมลงและโรค สำหรับมนุษย์ใช้รักษาโรคท้องเสีย ห้ามเลือด นอกจากนี้ ยังใช้ในอุตสาหกรรมย้อมสี ฟอกหนัง ส่วนโทษนั้นหากสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะสัตว์ปีก กินอาหารที่มีปริมาณสารแทนนินสูงเกิน 2% จะทำให้การสร้างเนื้อลดลง



HCN



HCN (Hydrogen cyanide) เป็นสารพิษ เกิดจากไซยาไนด์ในรูปของกลูโคไซด์ (Cyanogenic glucoside) ซึ่งพบกระจัดกระจายในพืชต่าง ๆ เมื่อถูก Hydrolyse ด้วย enzyme linamarase ทำให้เกิด HCN, Methyl ketone และ glucose

โดยทั่วไปจะพบมากในมันสำปะหลัง มีรายงานว่า คนหรือสัตว์ที่บริโภค HCN 50-60 มิลลิกรัม/วัน อาจมีอันตรายถึงตายได้ แต่สารพิษนี้อาจถูกทำลายหรือลดปริมาณลงได้ โดยทำให้สารกลูโคไซด์สลายตัวจนหมดด้วย enzyme linamarase หรืออาจกำจัด HCN โดยการทำให้แห้งหรือใช้ความร้อน



คำอธิบายประกอบ

Essential Oil



Essential Oil เป็นกลุ่มสารอินทรีย์ที่มีคุณสมบัติเด่น คือ มีกลิ่น ระเหยได้ง่ายที่อุณหภูมิปกติ มักพบในพรรณพืชนานาชนิด เกิดจากผลพลอยได้ของกระบวนการสร้างและเผาผลาญเพื่อการเจริญเติบโต (Metabolism)

Essential oil มักมีสถานะเป็นของเหลว ของแข็งกึ่งเหลว ระเหยได้มากน้อยต่างกันแล้วแต่กลุ่มสารที่เป็นองค์ประกอบ ซึ่งส่วนใหญ่ประกอบด้วยกลุ่มเทอร์ปีน (Terpenes)

ประโยชน์ของ Essential Oil มีมากมาย เช่น ใช้แต่งกลิ่นในอุตสาหกรรมเครื่องหอม ใช้เพื่อการอุปโภคและบริโภค ใช้ในอาหาร ใช้เป็นเคมีภัณฑ์ในอุตสาหกรรม ฯลฯ



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

อดีตศักดิ์	ศรีสรรพกิจ	อธิบดีกรมวิชาการเกษตร
พรณพิมถ	ชัยญาณวัตร	ผู้อำนวยการสำนักวิจัยพัฒนา ปัจจัยการผลิตทางการเกษตร

คณะผู้จัดทำ

สุนันทา	ชมภูนิช	นักวิทยาศาสตร์ 8ว
สุพดี	สิทธิบุศย์	นักวิทยาศาสตร์ 8ว
จุลศักดิ์	บุญรัตน์	นักวิทยาศาสตร์ 6ว
จรีรัตน์	กุลลวิริยะวงศ์	นักวิทยาศาสตร์ 5

ข้อมูลทางวิชาการ

กลุ่มงานวิเคราะห์วิจัยเคมีสรีรวิทยาพืช กลุ่มวิจัยเกษตรเคมี
สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร
กรมวิชาการเกษตร



กรมวิชาการเกษตร
Department of Agriculture
แหล่งความรู้ แหล่งพัฒนา แหล่งก้าวหน้า