

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาหารไทยเป็นอาหารที่ได้มีการสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ อาหารไทยส่วนมากจะมีรสที่เข้มข้นประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายชนิด รสชาติอาหารแต่ละชนิดจะมีรสชาติเฉพาะตัวมีกรรมวิธีการปรุงอย่างพิถีพิถัน ประณีต เพื่อให้อาหารดูน่ารับประทาน นอกจากนี้อาหารไทยยังเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงภูมิปัญญาของคนไทยในภูมิภาคต่างๆ ที่สามารถปรับตัวเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันออกไป ตามสภาพภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมา ดังนั้นอาหารประจำแต่ละภาคของไทยจึงมีลักษณะแตกต่างกัน (จรรยาพร พงษ์วิเชียร, 2541) ดังนี้

2.1 อาหารภาคเหนือ

ภาคเหนือ เป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มาตั้งแต่ครั้งอดีต เป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ที่มีศิลปวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างจากภาคอื่นๆ อีกทั้งยังมีอากาศที่หนาวเย็นเนื่องจากภูมิภาคส่วนใหญ่เป็นภูเขาเป็นเหตุผลให้อาหารส่วนใหญ่มีไขมันมาก เช่น แกงฮังเลและไส้อั่ว จากงานวิจัยของ ศันสนีย์ อุดมอ่าง และคณะ (2551) เรื่องการพัฒนาระบบการผลิตและสร้างมาตรฐานของไก่ย่างข้าวเหนียว พบว่า ไก่ย่างข้าวเหนียวเป็นอาหารพื้นบ้านของบ้านบุงน้ำเต้ามากกว่า 80 ปี เป็นอาหารจานด่วนสำหรับคนเดินทางระหว่างเพชรบูรณ์-หล่มสักในอดีต ซึ่งใช้รับประทานกับข้าวเหนียวเพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น นอกจากนี้ยังมีความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้จึงนิยมนำพืชพันธุ์ในป่ามาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงแค โดยทั่วไปอาหารภาคเหนือส่วนใหญ่รสชาติไม่จัด ไม่นิยมใส่น้ำตาลในอาหาร ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่ใช้เป็นวัตถุดิบของอาหารนั้นๆ เช่น ผัก ปลา และนิยมใช้ถั่วเน่าในการปรุงอาหาร นอกจากนี้ประชากรที่อาศัยทางภาคเหนือก็นิยมบริโภคน้ำพริกที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน โดยนิยมบริโภคพร้อมกับเครื่องเคียงคือ ผักนี้่ง ส่วนอาหารที่รู้จักกันดี ได้แก่ ขนมหินน้ำเงี้ยว ที่มีเครื่องปรุงสำคัญขาดไม่ได้คือ ดอกงิ้ว ซึ่งเป็นดอกนุ่นที่ตากแห้ง ถือเป็นเครื่องเทศพื้นบ้านที่มีกลิ่นหอม หรืออย่างตำขงนุน แกงขงนุน ที่มีส่วนผสมเป็นผักชนิดอื่น เช่น ใบชะพลู ชะอม และมะเขือส้ม

2.2 อาหารภาคกลาง

ภาคกลาง เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืชผักผลไม้มีนานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยาเรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในปัจจุบันจึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขายและติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้านแขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลาและที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของพระมหากษัตริย์ในรัชกาลต่างๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง ดังนั้นอาหารของภาคกลางจึงมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ทั้งนี้เนื่องจากภาคกลางจะเป็นภาคที่มีการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหาร คนภาคกลางนิยมบริโภคข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก เช่น แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก นอกจากนี้ภาคกลางยังได้รับอิทธิพลของอาหารต่างชาติอีกด้วย เช่น อาหารประเภทผัด นึ่ง แกงจืด และอาหารที่ใส่เครื่องเทศ เป็นต้น

2.3 อาหารภาคอีสาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานเป็นภาคที่มีชื่อเสียงในเรื่องของอารยธรรม วัฒนธรรมซึ่งสั่งสมมานานนับหลายพันปี อาหารอีสานเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งซึ่งกล่าวได้ว่ามีชื่อเสียงและมีรสชาติที่ล้ำลึก ภูมิประเทศของภาคอีสานส่วนใหญ่เป็นเขตที่ราบสูง มีพื้นที่บางแห่งแห้งแล้งมีผลต่อวัฒนธรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นเป็นอย่างมาก อาหารอีสานส่วนใหญ่มีลักษณะแห้ง ช้น มีน้ำขลุกขลิก แต่ไม่ชอบใส่กะทิ คนอีสานใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงอาหารแทบทุกชนิด เช่น ซุปหน่อไม้ อ่อม หมก น้ำพริกต่างๆ รวมทั้งส้มตำ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงหาได้จากธรรมชาติ ได้แก่ ปลา แมลงบางชนิดและพืชผักต่างๆ รสชาติอาหารอีสานมีรสชาติค่อนข้างจัด ที่มาของรสชาติอาหารอีสาน เช่น รสเค็มจากน้ำปลาร้า รสเผ็ดจากพริกสด พริกแห้ง รสเปรี้ยวจาก ผักพื้นบ้าน เช่น มะขาม มะกอก มดแดง เป็นต้น

2.4 อาหารภาคใต้

ภาคใต้ เป็นภาคที่มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลมากที่สุด ลักษณะภูมิประเทศเป็นแหลมที่ยื่นลงไป ในทะเล ประชากรที่อาศัยในภาคนี้จึงนิยมทำการประมง เพราะมีทรัพยากรในทะเลมากมาย เมื่ออาศัยอยู่ชายทะเลจะมีอาชีพเกี่ยวข้องกับทะเล อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเล

อาหารส่วนใหญ่ของคนภาคใต้มักเกี่ยวข้องกับปลาและสิ่งอื่นๆ จากทะเล อาหารทะเล โดยธรรมชาติจะมีกลิ่นคาวจัด ดังนั้นอาหารภาคใต้จึงมีเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว โดยเฉพาะขมิ้นที่ช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดีแล้วยังทำให้อาหารมีสีที่เป็นเอกลักษณ์และน่ารับประทาน ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารภาคใต้จะมีสีเหลืองที่ได้จากขมิ้นแทบทุกอย่าง เช่น แกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด และอาหารภาคใต้ยังมีวัฒนธรรมการบริโภคที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม

2.5 วัตถุดิบในตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง

ชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จัดอยู่ในภาคเหนือตอนล่างมีลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีความอุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำสำคัญ 2 สายไหลมาบรรจบกัน คือ แม่น้ำน่านและแม่น้ำแควน้อย ซึ่งเป็นต้นกำเนิดเมือง “สองแคว” นอกจากนี้เมืองพิษณุโลกยังเป็นจุดศูนย์กลางการค้า จึงมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมต่างๆ จากพื้นที่ใกล้เคียงรวมถึงวัฒนธรรมการบริโภค ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับอาหารภาคกลาง อาหารไทยของชุมชนที่มีชื่อเสียงในชุมชนจอมทองคือ แกงบอน แกงหยวก แกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้ แจ่วปลา และอาหารหวานที่มีชื่อเสียงคือ ขนมเปียกปูน ซึ่งวัตถุดิบที่นำมาปรุง เป็นวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สรรพคุณทางยาและหาได้ง่ายในชุมชน รัชณี เพ็ชรช่าง (2552) ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้ประโยชน์ความหลากหลายของผักพื้นบ้านในพื้นที่ลุ่มน้ำชายเขากับภูมิปัญญาชาวบ้านในการประกอบอาหาร ตำบลนาบก-ก อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จากการวิจัยพบว่า มีผักพื้นบ้านถึง 50 วงศ์ 77 สกุล 100 ชนิด โดยส่วนที่นำมารับประทานมากที่สุดคือ ส่วนยอด ใบ ลำต้น ลองลงมาคือผล เมล็ดและราก ผักพื้นบ้านเหล่านี้นอกจากจะนำมาประกอบอาหารแล้วยังมีสรรพคุณทางยาและใช้เป็นยารักษาโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเวียนศีรษะ โรคกระเพาะ โรคเบาหวาน ปวดท้อง ขับลม เจ็บคอ และโรคหวัดในเด็ก เป็นต้น เช่นเดียวกับผักพื้นบ้านในชุมชนจอมทอง วัตถุดิบสำคัญที่ใช้ในการปรุงอาหารของชุมชนจอมทองมีดังนี้

2.5.1 กล้วย

กล้วย เป็นไม้ผล จัดอยู่ในวงศ์ Musaceae กล้วยมีหลายชนิด เช่น กล้วยหอม กล้วยใต้ กล้วยน้ำว่า กล้วยพัด กล้วยหอมทอง กล้วยนาถ กล้วยส้ม กล้วยหักมุข เป็นต้น ลำต้นเกิดจากก้านหุ้มซ้อนกันจะมีลำต้นขนาดใหญ่และสูงประมาณ 2-5 เมตร กาบลำต้นด้านนอกมีสีเขียวอ่อน มีปื้นดำเล็กน้อย ด้านในสีเขียวอ่อน ใบมีสีเขียวเป็นแผ่นยาว เส้นของใบจะขนานกัน แขนงใบจะเห็นชัดเจน ด้านล่างของใบมีนวลขาว แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ต้นกล้วย

ที่มา: เกษร สุนทรเสรี (2545)

ดอกออกเป็นช่อห้อยลง มีกาบหุ้มสีแดงม่วงดอกย่อยติดกันเป็นแผง ฐานดอกเป็นดอกตัวเมีย ส่วนปลายเป็นดอกตัวผู้ เมื่อดอกตัวเมียเริ่มเจริญเป็นผล ดอกตัวผู้เริ่มร่วงหล่นไป เมื่อดอกเจริญกลายเป็นผลแล้วผลนี้จะประกอบเป็นหวี เครือละประมาณ 7-8 หวี เมื่อออกผลใหม่จะมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลืองอมน้ำตาล เนื้อในสีขาว มีรสหวาน ผลมีเหลี่ยม ก้านผลสั้นมีความยาวใกล้เคียงกัน เปลือกหนา แต่ละต้นจะให้ผลครั้งเดียวแล้วตายไป ประโยชน์ของกล้วย กล้วยเป็นผลไม้ที่ใช้ทุกส่วนทำประโยชน์มากมายหลายประการ โดยเฉพาะผลมีคุณค่าทางอาหารสูงจะกล่าวถึงประโยชน์ (เกษร สุนทรเสรี, 2545) คือ

- ผลของกล้วยนำไปใช้ประโยชน์มากมายได้หลายอย่างประกอบกับเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารและให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นอย่างมาก สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายที่มีในกล้วย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่ เป็นต้น

- หัวปลี ใช้ทำอาหารได้หลายชนิดและใช้เป็นเครื่องเคียง

- หยวกกล้วย คือ ส่วนที่เป็นไส้อ่อนสีขาวนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง อาจนำมาฝานบางๆ แช่น้ำมะนาวเพื่อไม่ให้ยางกล้วยทำให้เปลี่ยนสีแล้วมาทำห่อหมกและแกงชนิดต่างๆ เช่น อาจนำมาฉีกเป็นชิ้นๆ และแกงโดยใส่น้ำพริกแกงเผ็ด

- ใบกล้วยหรือใบตอง ใบของกล้วยไม่ว่าจะเป็นใบสดหรือใบแห้งใช้ทำเป็นภาชนะบรรจุอาหาร โดยทำเป็นกระทงหรือห่ออาหารหลายชนิดและสามารถนำมาทำเป็นงานประดิษฐ์ได้มากมาย

- ก้านใบ นำมาตากให้แห้งใช้มัดของ ทำสิ่งประดิษฐ์ที่สวยงามและยังทำประโยชน์อื่นๆ ได้ เช่น ก้านใบที่ยังสดนำมาทำเป็นของเล่น
- กาบกล้วย นิยมนำมาแกะสลักที่เรียกว่า แทงกล้วย เป็นลายกนกหรือลวดลายต่างๆ และทำประโยชน์ได้อีกหลายอย่าง
 - เหย้ากล้วยหรือหน่อกล้วย ใช้นำมาเป็นอาหารสัตว์หรืออาหารประเภทผัก
 - เมล็ดกล้วย นำมาร้อยลูกประคำสร้อยคอและเครื่องประดับ
 - ยางกล้วย ใช้เป็นสีย้อมผ้าทอผ้าให้มีสีน้ำตาล ไม้ตก ไม้ลอก ทนทาน
 - เถ้าของกล้วย นำมาใช้ซักผ้าเพราะมีโพแทสเซียมสูง
 - ลำต้นของกล้วย ใช้เป็นที่ซอมเท้าตะเลียงต้นกล้วยไม่ให้ล้มของนักมวย ใช้เป็นฐานเพื่อนำไปทำกระทงและหุ่นสำหรับคนว่ายน้ำ ลำต้นกล้วยแต่ละส่วนมีส่วนประกอบทางเคมีแตกต่างกัน โดยลำต้นกล้วยส่วนปลายมีปริมาณวัตถุแห้งมากที่สุดเนื่องจากมีเยื่อใยปริมาณสูง ส่วนใบกล้วยมีปริมาณวัตถุแห้งมากกว่าลำต้นกล้วยทุกส่วน (เกษร สุนทรเสรี, 2545) (ตารางที่ 1)
- เปลือกกล้วยบางชนิดสามารถนำมาต้มเป็นเครื่องเคียงรับประทานกับน้ำพริก

ตารางที่ 1 ส่วนประกอบทางเคมี ลำต้นกล้วยและใบกล้วย

ส่วนต่างๆ ของกล้วย	วัตถุแห้ง	ส่วนประกอบทางเคมี (เปอร์เซ็นต์น้ำหนักแห้ง)					
		โปรตีน (CP)	ไขมัน (EE)	เยื่อใย (CF)	เถ้า (Ash)	Lignin	Cellulose
ลำต้นกล้วยส่วนโคน	3.9	4.4	0.5	21.7	31.3	4.1	28.5
ลำต้นกล้วยส่วนกลาง	4.3	3.7	0.5	24.1	30.8	4.2	32.7
ลำต้นกล้วยส่วนปลาย	4.8	3.6	0.6	25.0	24.2	4.11	32.3
ลำต้นกล้วยรวมทั้งต้น	4.9	4.1	0.4	23.9	31.4	4.51	26.9
ใบกล้วย	28.0	11.7	9.6	24.3	13.7	14.2	21.9

หมายเหตุ: การหาเปอร์เซ็นต์ของวัตถุแห้ง (Dry matter) คำนวณจากน้ำหนักสด

ที่มา: เกษร สุนทรเสรี (2545)

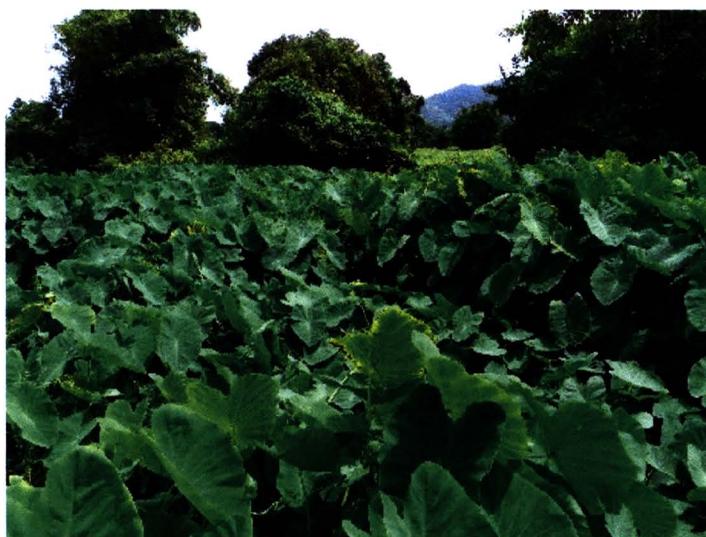
สรรพคุณ

- ราก แก้ขัดเบา
- ต้น ห้ามเลือด แก้โรคไส้เลื่อน

- ใบ รักษาแผลสุนัขกัด ห้ามเลือด
- ยางจากใบ ห้ามเลือด สมานแผล

2.5.2 บอนน้ำ

บอน เป็น ไม้ล้มลุก มีลำต้น (เหง้า) อยู่ใต้ดิน มีอายุหลายปี ขึ้นเป็นกลุ่มหลายต้นเรียงรายตามทีลุ่มริมน้ำ สูงประมาณ 70-120 เซนติเมตร ใบ มีใบรูปร่างคล้ายรูปหัวใจปลายแหลมฐานใบเว้าแหลม ใบกว้าง 20-35 เซนติเมตร ยาว 35-40 เซนติเมตร หน้าใบสีเขียวเรียบไม่เปียกน้ำ หลังใบสีขาวนวลมีเส้นใบชัดเจน แต่ละกอมมี 7-9 ใบ ก้านใบยาวออกจากต้นใต้ดิน ดอกงอกออกจากลำต้นใต้ดินเป็นช่อยาว มีกาบสีเหลืองอ่อนหรือเหลืองนวลหุ้มอยู่ ยาวประมาณ 26 เซนติเมตร มีดอกเป็นกระเปาะสีเขียวเป็นแท่งอยู่ตรงกลาง มีกลิ่นหอมต่อมาจะกลายเป็นผล ขยายพันธุ์โดยการตัดไหลที่ออกจากต้นแม่ (เดชา ศิริภัทร, 2538) ภาพของบอนน้ำแสดงดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 บอนน้ำ

ที่มา: เดชา ศิริภัทร (2538)

การใช้ประโยชน์ของบอนน้ำ

เดชา ศิริภัทร (2538) ได้กล่าวว่า บอนนิยมนำยอดอ่อน ก้านใบและไหลอ่อนมารับประทาน โดยปอกเปลือกสีเขียวที่ผิวนอกของก้านออก ก่อนนำมาประกอบอาหารต้องกำจัดฤทธิ์คันของบอนออกก่อน โดยนำมาต้มในน้ำเดือดหรือนำมาคองโดยขยำกับเกลือหรือใส่ของที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะขาม น้ำมะกรูด เป็นต้น หรือใช้สาร โซเดียมโบคาร์บอเนต เพื่อลดอาการคันที่เกิดจากแคลเซียมออกซาเลท (Calcium oxalate) ซึ่งเป็นผลึกรูปเข็ม ทำให้เกิดความระคายเคืองต่อเยื่ออ่อน เช่น เยื่อ

ช่องปากและในลำคอ เป็นต้น การทำให้เปลือกแตกหักมีความแหลมน้อยลงจึงลดอาการคันได้

สรรพคุณทางยา

- ก้านใบ เมื่อนำมาลนไฟบิบน้ำออก ทาบริเวณแผลสามารถแก้พิษคางคกได้
- หัว แก้อาการจุก เสียด แน่นหน้าอก คุดหนอง
- ต้น แก้ไอ ขับเสมหะ
- ราก ใช้ต้มน้ำดื่มแก้เจ็บคอและแก้ท้องเสีย

2.5.3 หน่อไม้

ไผ่ เป็นไม้พุ่มหลายชนิดและหลายสกุลใน วงศ์หญ้า Poaceae (เดิมคือ Gramineae) วงศ์ย่อย Bambusoideae เป็นไม้ไม่ผลัดใบ ขึ้นเป็นกอ ลำต้นเป็นปล้องๆ เช่น ไผ่จีน ไผ่ป่า ไผ่ไร่ ไผ่ดำ ผลผลิตจากไผ่ที่สำคัญคือ หน่อไม้ ซึ่งเป็นอาหารสำคัญของคนไทย นิยมทานกันมากทุกภาคของประเทศไทย โดยเฉพาะภาคเหนือและอีสาน นอกจากนี้ไม้ไผ่ยังมีคุณสมบัติพิเศษทั้งด้านความแข็งแรงและยืดหยุ่นที่เหนือกว่าวัสดุสังเคราะห์หลายชนิด ดังนั้นจึงยังได้รับความนิยมในการทำเครื่องมือเครื่องใช้หลายประเภท นั่งร้านก่อสร้างและบันได เป็นต้น ต้นไผ่และหน่อไม้ (นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์, 2534) แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ต้นไผ่ (หน่อไม้)

ที่มา: นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์ (2534)

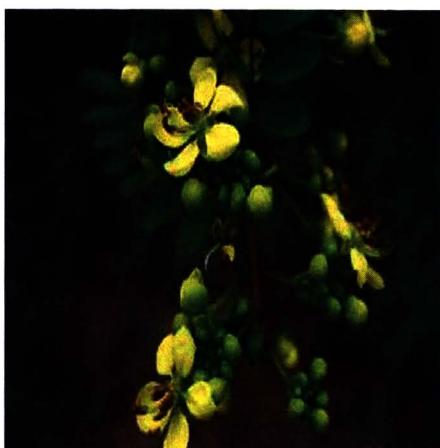
สรรพคุณทางยา

นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์ (2534) ได้กล่าวว่า หน่อไม้มีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งโปรตีน วิตามินและที่สำคัญมีกรดอะมิโนที่ร่างกายผลิตเองไม่ได้ ต้องนำเข้ามาจากอาหารประเภท

ต่างๆ นอกจากนี้หน่อไม้ยังมีกากใยอาหารที่ช่วยให้ร่างกายนำกากและสารพิษออกสู่ภายนอกได้เร็ว โดยการดูดน้ำและเพิ่มปริมาตรให้ตัวกากให้มากขึ้น จนร่างกายต้องส่งออกนั้บปลั้้น ทั้งนี้หน่อไม้เมื่อผ่านการย่อยแล้ว ประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานหน่อไม้ คือ ร่างกายก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือหรือสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลง โลหะหนักต่างๆ หรือพวกไนไตรท์จะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ แต่ถ้ามีกากใยอาหารมากๆ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณทำให้กากอาหารเหล่านี้มีน้ำหนักมากจะเคลื่อนขบวนออกสู่โลกภายนอกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

2.5.4 จี้เหล็ก

ต้นจี้เหล็ก เป็น ไม้ยืนต้นจัดอยู่ในวงศ์ Fabaceae (Leguminosae) จี้เหล็กมีหลายชนิด ได้แก่ จี้เหล็กแก่น จี้เหล็กบ้าน จี้เหล็กหลวง จี้เหล็กใหญ่และผักจี้ลี้ เป็นต้น ลำต้นมีขนาดเล็กถึงปานกลาง เป็นไม้ผลัดใบ สูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นมักคดงอเป็นปุ่มเปลือกสีเทาถึงสีน้ำตาลดำ ยอดอ่อนสีแดงเรื่อๆ ใบประกอบเป็นแบบขนนก เรียงสลับกัน มีใบย่อย 5-12 คู่ ปลายสุดมีใบเดี่ยว ใบย่อยรูปขอบขนานด้านบนเกลี้ยง ดอกช่อสีเหลืองอยู่ตามปลายกิ่ง ดอกจะบานจากโคนช่อไปยังปลายช่อ กลีบเลี้ยงมี 3-4 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบ เกสรตัวผู้ 10 อัน ผลเป็นฝักแบนยาวมีสีคล้ำ เมล็ดรูปไข่ ยาวแบนสีน้ำตาลอ่อนเรียงตามขวางมี 20-30 เมล็ด เนื้อไม้มีสีน้ำตาลแก่เกือบดำ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ส่วนของดอกและใบจี้เหล็กใช้เป็นอาหาร ดังแสดงในภาพที่ 4 ในตำราการแพทย์แผนไทยได้มีการบันทึกประโยชน์ของจี้เหล็กในหลายด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก ใช้แก้อาการนอนไม่หลับ ใช้ทำความสะอาดเส้นผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม ไม่มีรังแค ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดีและบำรุงโลหิต เป็นต้น (อวย เกตุสิงห์, 2485)



ภาพที่ 4 จี้เหล็ก

ที่มา: อวย เกตุสิงห์ (2485)

สรรพคุณทางยา

- ดอก รักษาโรคเส้นประสาท นอนไม่หลับ ทำให้หลับสบาย เนื่องจากดอกตูมของต้นขี้เหล็กมีสารแอนไฮโดรบาราคอล มีฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง ซึ่งช่วยคลายเครียด นอกจากนี้ยังรักษาโรคหืด โรคโลหิตพิการ ผายธาตุ รังแคและขับพยาธิ
- ราก รักษาไข้ รักษาโรคเหน็บชา ทาแก้เส้นอัมพฤกษ์ให้หายอ่อน แก้ฟกช้ำ แก้ไข้บำรุงธาตุ ไข้ผัดสำแดง
- ลำต้นและกิ่ง เป็นยาระบาย รักษาโรคผิวหนัง แก้โรคกระษัย แก้นิว ขับปัสสาวะ ขับระดูขาว
- ทั้งต้น แก้กระษัย ขับพิษไข้ แก้พิษเสมหะ รักษาโรคหนองใน รักษาอาการตัวเหลือง เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี ทำให้เส้นเอ็นหย่อน
- เปลือกต้น รักษาโรคริดสีดวงทวาร โรคหืด แก้กระษัยใช้เป็นยาระบาย
- กระพี้ รสขมฝืด แก้ร้อนกระสับกระส่าย บำรุงโลหิต คุมกำเนิด
- ใบอ่อนของขี้เหล็กมีสารบาราคอล ซึ่งมีฤทธิ์กล่อมประสาททำให้หลับสบายขึ้น นอกจากนี้ใบขี้เหล็กยังสามารถรักษาโรคบิด โรคเบาหวาน ฝีมะม่วง โรคเหน็บชา แก้อ่อนในลดความดันโลหิตสูง ขับพยาธิและเป็นยาระบาย
- ผล แก้พิษไข้เพื่อน้ำดี พิษไข้เพื่อเสมหะ แก้ลมขึ้นเบื้องสูง เบื้องบน โลหิตขึ้นเบื้องบน ทำให้ระส่ำระสายในท้อง
- เปลือกผล แก้เส้นเอ็นพิการ
- ใบแก่ ใช้ทำปุ๋ยหมัก

2.6 พืชสมุนไพรและพืชเครื่องเทศในตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง

2.6.1 กระเทียม

กระเทียมเป็นพืชล้มลุกที่มีหัวอยู่ใต้ดินจัดอยู่ในวงศ์ Alliaceae ซึ่งแต่ละหัวประกอบด้วยกลีบเรียงซ้อนกันประมาณ 4-15 กลีบ บางพันธุ์จะมีเพียงกลีบเดียว เรียกว่า “กระเทียมโทน” แต่ละกลีบมีกาบเป็นเยื่อบางๆ สีขาวอมชมพูหุ้มอยู่โดยรอบ กระเทียมมีรากไม่ยาว ใบมีลักษณะยาวแบน ปลายใบแหลมแคบ โคนมีใบหุ้มซ้อนกัน ดอกออกเป็นช่อ มีสีขาวติดเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อ กระเทียมมีกลิ่นหอมฉุน รสชาติเผ็ดร้อน

สารสำคัญที่พบ

สารสำคัญที่ทำให้กระเทียมมีกลิ่นหอมฉุนเผ็ดร้อน คือ อเอนไซม์อัลลิเนส (Allinase) ที่เปลี่ยนสารอินทรีย์กำมะถันอัลลิอิน (Alliin) ให้เป็นน้ำมันหอมระเหยอัลลิซิน (Allicin) และเมื่อนำ



หัวกระเทียมสดมากลั่นด้วยไอน้ำจะได้น้ำมันกระเทียม (Garlic oil) นอกจากนี้ยังประกอบด้วย สารอาหาร น้ำ กรดไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล กรดอะมิโน เหล็ก แคลเซียม วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี และอื่นๆ (Evans *et al.*, 1978)

สรรพคุณ

สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงานเฉียบพลัน ช่วยลด ปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง และปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด รักษาโรคที่ เกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันโรคหวัด วัณโรค คอติบ ปอดบวม ไทฟอยล์ มาลาเรีย คออักเสบและอหิวาตกโรคได้ (Evans *et al.*, 1978)

2.6.2 ข่า

ข่าลำต้นจะเป็นไม้ล้มลุกจัดอยู่ในวงศ์ Zingiberace ชอบขึ้นตามที่ชุ่มชื้น ใบรูปไข่ ยาว สลับๆ กันรอบๆ ลำต้นบนดินมีลักษณะเป็นกาบหุ้มรอบลำต้น ใบรูปร่างคล้ายพาย ออกดอก เป็นช่อสีขาว อาจจะมีสีแดงปนอยู่ด้วยเล็กน้อย ดอกจะอยู่บริเวณตรงปลายยอด ดอกอ่อนจะมีกาบ สีเขียวหุ้มอยู่ ผลกลมโตขนาดเท่าเม็ดบัว เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีดำ มีรสขม เผ็ดร้อน สามารถ ขยายพันธุ์ข่าด้วยเหง้าหรือหน่อ

ข่านิยมนำมาใช้เป็นเครื่องเทศสำหรับแต่งกลิ่นอาหารและดับกลิ่นคาวพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ต้มยำปลา ข้าวต้มปลา ต้มข่าไก่ ใช้เป็นส่วนผสมในน้ำพริก เครื่องแกงต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้ เป็นส่วนผสมของลูกแป้งที่ใช้ทำข้าวหมากและเหล้า ดอกและลำต้นอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด

สรรพคุณ

ข่ามีสาร cineole, camphor, eugenol ซึ่งมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicol acetate และ 1'-acetoxyeugenol acetate ที่สามารถช่วยลดการอักเสบและสามารถยับยั้งแผลในกระเพาะอาหารได้ (Bharmapravati *et al.*, 2003)

2.6.3 ตะไคร้ (Lemongrass)

ตะไคร้เป็นพืชตระกูลหญ้าจัดอยู่ในวงศ์ Gramineae (Poaceae) เช่นเดียวกับข้าว ข้าวโพด ข้าวฟ่างและพืชชนิดอื่น เป็นพืชที่เจริญเติบโตง่าย มีทรงพุ่มสูงประมาณ 1 เมตร มีลำต้นที่แท้จริง ประมาณ 4-7 เซนติเมตร ลำของต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วยกาบใบโดยรอบ ใบยาวแคบเส้นใบขนาน กับก้านใบ ซึ่งใบของตะไคร้อุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย

สรรพคุณ

เหง้าและลำต้นแก่ ของตะไคร้ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ ซึ่งมี สรรพคุณทางยา เช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร ลดอาการ

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย
วันที่..... 22 ต.ย. 2555
เลขทะเบียน..... 246137
เลขเรียกหนังสือ.....

แน่นจุกเสียด ขับน้ำดี เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยของตะไคร้มีสารเคมีที่ออกฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ คือ menthol, cineole, camphor และ linalool (Evans *et al.*, 1978) นอกจากนี้ยังลดหรือดับกลิ่นคาวของปลาและเนื้อสัตว์ได้ บำรุงสมอง ช่วยให้สมาธิดี ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้ไอ เจียน ใช้ต้นสดโขลกคั้นเอาน้ำดื่มแก้อาการเมา น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทาแก้คันยุงได้ ถ้าปลูกใกล้ผักอื่นๆ จะช่วยกันแมลงได้

2.6.4 หอมแดง

หอมเป็นพืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดินจัดอยู่ในวงศ์ Amaryllidaceae มีขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วงมีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูหนาว

สรรพคุณ

หอมแดงสดประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วย ไดอัลลิลไตรซัลไฟด์ (Diallyltrisulfide) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) กลัยโคไซด์ (Glycosides) เพคติน (Pectin) และกลูโคคินิน (Glucokinin) ซึ่งสารฟลาโวนอยด์ในหอมแดงจะมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เมื่อบริโภคเป็นประจำจะสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลและช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร และนอกจากนี้การที่ได้รับฟลาโวนอยด์ในปริมาณที่สูงมากๆ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจแล้วยังลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งด้วย

2.6.5 กระชาย

กระชายเป็นพืชล้มลุกจัดอยู่ในวงศ์ Zingiberaceae ลำต้นสูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดินรูปทรงกระบอกสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ เนื้อละเอียด ก้านใบมีสีแดง ใบมีขนาดใหญ่มีลักษณะยาวเรียว ดอกเป็นช่อ

สรรพคุณ

กระชายเป็นพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่หลากหลายดังที่ Bharmapravati *et al.* (2003) ได้กล่าวไว้ดังนี้

- ฤทธิ์ขับลม กระชายมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีฤทธิ์ขับลม
- ฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ เนื่องจากกระชายมีสาร cineole มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ซึ่งเป็นสาเหตุการปวดเกร็งได้
- ฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เนื่องจากกระชายสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย *Escherichia coli* ซึ่งเป็นสาเหตุของการแน่นจุกเสียด โดยกระชายมีสาร pinostrobin และ panduratin A มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียนี้ได้

-ฤทธิ์ลดการอักเสบ เนื่องจากกระชายสามารถลดการอักเสบ โดยกระชายมีสาร 5, 7-dimethoxyflavone มีฤทธิ์ยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase-2 ซึ่งเป็นสาเหตุของการอักเสบได้

2.6.6 ชะพลู

ชะพลูเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กจัดอยู่ในวงศ์ Piperaceae มีลักษณะเป็นเถาเลื้อยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ลำต้นแบ่งเป็นข้อโดยตามข้อจะมีรากช่วยในการยึดเกาะใบมีสีเขียวสดเป็นมันฐานใบกว้าง ปลายใบแหลมคล้ายรูปหัวใจ เห็นเส้นใบชัดเจน ใบมีกลิ่นฉุน รสเผ็ดเล็กน้อย ดอกสีขาวมีขนาดเล็ก ออกเป็นช่ออัดกันรูปทรงกระบอกยาว ลักษณะของต้นชะพลูแสดงได้ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 ชะพลู

ที่มา: รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ (2540)

สารที่พบ

รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ (2540) ได้กล่าวว่า ชะพลูมีน้ำมันหอมระเหย (eugenol) ที่ทำให้เกิดกลิ่นเผ็ดฉุน และมีคุณค่าทางสารอาหารที่สำคัญ คือ มีแคลเซียมและสารเบต้า-แคโรทีนในปริมาณสูง ชะพลูมีน้ำมันหอมระเหยที่ทำให้เกิดกลิ่นเผ็ดฉุนและมีคุณค่าทางสารอาหารที่สำคัญ คือ มีแคลเซียมและสารเบต้า-แคโรทีนในปริมาณสูงและสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ สำหรับกลุ่มคนที่เป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้ใบชะพลู 100 กรัม ให้พลังงานกับร่างกาย 101 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

- เส้นใย	4.6	กรัม
- แคลเซียม	601	มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส	30	มิลลิกรัม
- เหล็ก	7.6	มิลลิกรัม
- วิตามินบีหนึ่ง	0.13	มิลลิกรัม
- วิตามินบีสอง	0.11	มิลลิกรัม
- ไนอาซิน	3.4	มิลลิกรัม
- วิตามินซี	22	มิลลิกรัม
- โปรตีน	5.4	กรัม
- คาร์โบไฮเดรต	14.2	กรัม
- เบต้า-แคโรทีนสูงถึง	414.45	ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล

สรรพคุณ

- ใบ : รสเผ็ดร้อน เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำเสมหะให้งวด ทำให้เลือดลมช่าน
- ดอก (ลูก) : รสเผ็ดร้อน แก้เสมหะ (อาการมีเสมหะในลำคอ) ทำให้เสมหะแห้ง ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้
- ราก : รสเผ็ดร้อน แก้คุดเสมหะ (อาการมีน้ำมูกหรือเมือกในส่วนช่องท้องตั้งแต่ลำไส้ใหญ่ตอนปลายถึงทวารหนัก) ขับเสมหะให้ตกทางทวารหนัก บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ ทำให้เสมหะแห้ง
- ต้น : รสเผ็ดร้อน แก้เสมหะในทรวงอก ขับเสมหะ

2.6.7 ถั่วลิสง

ถั่วลิสงเป็นไม้ล้มลุกจัดอยู่ในวงศ์ Leguminosae โดยมีระบบรากเป็นรากแก้วที่รากของถั่วลิสงมีปมแบคทีเรียพวก *Rhizobium sp.* ใบมีลักษณะมน ใบมีขนาดประมาณ 3×4 เซนติเมตร ดอกมีลักษณะคล้ายผีเสื้อออกดอกเป็นช่อ

คุณค่าทางโภชนาการ

ถั่วลิสงเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งของอาหารประเภทโปรตีนและพลังงาน โดยมีโปรตีนประมาณ 25-30 เปอร์เซ็นต์ ไขมัน 45-50 เปอร์เซ็นต์และคาร์โบไฮเดรต 20 เปอร์เซ็นต์ ไขมันและคาร์โบไฮเดรตจะเป็นแหล่งที่ให้พลังงานสูงถึง 585 แคลอรีต่อ 100 กรัม

สรรพคุณ

ถั่วลิสงมีโปรตีนและวิตามินที่ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย บำรุงสมอง เสริมความจำ ช่วยบำรุงปอดและกระเพาะอาหาร แก้ไอ ขับปัสสาวะ กระตุ้นน้ำนม (นิจศิริ เรื่องรังษี

และพยอม ต้นติวัดน์, 2534)

2.6.8 มะกรูด

มะกรูดเป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ ลำต้นเกลี้ยงมีหนามแหลมจัดอยู่ในวงศ์ Rutaceae มะกรูดเป็นพืชในสกุลส้ม มีผลมีเขียวเข้ม เปลือกเป็นปุ่มป่ำ เนื้อข้างในมีน้ำแต่ไม่มากอย่างส้มชนิดอื่นๆ ใบมีสีเขียวเข้มหนา มีกลิ่นหอมฉุน มีน้ำมันหอมระเหย ออกดอกเป็นช่อสีเขียวมีนวลเหลือง ส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร ใบ ผล และราก ขยายพันธุ์โดยการตอนกิ่ง

สรรพคุณทางยา

รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ (2540) ได้กล่าวว่าในน้ำมะกรูด มีกรดซิตริก เป็นสารหลัก คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซิน วิตามินซี

- น้ำมะกรูด มีรสเปรี้ยวแก้้ทำลายเหนียว แก้ปวดท้อง แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ไอ ช่วยละลายขับเสมหะ ฟอกเลือด ใช้ขับลม ใช้เนวคผมเป็นยาบำรุงรากผม ไม่ทำให้ร่วงง่าย ไม่หงอกเร็ว ผมลื่นหวีง่ายและยังมีฤทธิ์ทำลายเชื้อราที่หนังศีรษะ
- ผิวผลสดและผลแห้ง รสปร่า หอมร้อน สรรพคุณแก้ลมหน้ามืด แก้วิงเวียน บำรุงหัวใจ ขับลมลำไส้ ขับระดู
- ราก รสเย็นจืด แก้พิษฝีภายใน แก้เสมหะ แก้ลมจุกเสียด
- ใบ รสปร่าหอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ใน มีสาร Citronellal ซึ่งสามารถต้านมะเร็ง

2.6.9 ชะอม

รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ (2540) ได้กล่าวว่า ชะอมเป็นไม้พุ่มขนาดเล็กจัดอยู่ในวงศ์ Leguminosae ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบเป็นใบประกอบขนาดเล็ก มีก้านใบแยกเป็นใบอยู่ 2 ทาง ใบอ่อนมีกลิ่นฉุนคล้ายลูกสะตอ ใบเรียงแบบสลับใบย่อยออกตรงข้ามกัน ใบย่อยรูปรี มีประมาณ 13-28 คู่ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ดอกออกที่ซอกใบสีขาวหรือขาวนวล ดอกมีขนาดเล็ก ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ชะอม

ที่มา: รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ (2540)

คุณค่าทางอาหาร

ยอดชะอม 100 กรัมให้พลังงานกับสุขภาพ 57 กิโลแคลอรีประกอบด้วย

- เส้นใย	5.7	กรัม
- แคลเซียม	58	มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส	80	มิลลิกรัม
- เหล็ก	4.1	มิลลิกรัม
- วิตามินเอ	10066	IU
- วิตามินบีหนึ่ง	0.05	มิลลิกรัม
- วิตามินบีสอง	0.25	มิลลิกรัม
- อาซีน	1.5	มิลลิกรัม
- วิตามินซี	58	มิลลิกรัม



สรรพคุณทางยา

- ยอดและใบ : ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ส่วนรากแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี มีวิตามินเอสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ราก : ใช้ฝนกินเป็นยารักษาอาการท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ และรักษาอาการปวดเสียวในท้องได้

2.6.10 พริก

พริก เป็นไม้ล้มลุกใบเดี่ยวจัดอยู่ในวงศ์ Solanaceae รากมีลักษณะเป็นรากแก้ว พริกส่วนมากออกดอกผลตลอดปี เก็บเมล็ดพริกใช้ได้ทั้งเขียวและสุกแดง ผลของพริกจะให้รสเผ็ดที่ไล่และเมล็ดพริก

สรรพคุณ

พริกมีสารสำคัญ คือ Capsaicin เป็นส่วนประกอบประมาณ 97 เปอร์เซ็นต์ มีรสเผ็ด มีสูตรทางเคมี คือ $C_{18}H_{27}NO_3$ ซึ่ง Capsaicin มีส่วนช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร (รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, 2540)