****

**ประโยชน์ของ สมุนไพรไทย ผักสวนครัวพร้อมสรรพคุณ**

**1. ประโยชน์ของกระเทียม**



**กระเทียม** หนึ่งในส่วนผสมหลักของอาหารไทยแทบทุกชนิด กระเทียมเป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นแรง ช่วยในการชูรสชาติ และแต่งกลิ่นอาหารได้ดี  กระเทียมมีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ เสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาว และช่วยเพิ่มแอนติบอดี้ และในกระเทียมนั้นยังมีส่วนประกอบของน้ำระเหยซึ่งมีฤทธิ์ในการลดปริมาณไขมันในเลือด เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาคอเรสเตอรอลสูง และยังมีส่วนในการช่วยลดความดันโลหิตสูงด้วย กระเทียมสามารถทานได้ทั้งแบบสด และแบบปรุงสุก

**2. ประโยชน์ของกะเพรา**



**กะเพรา** พืชผักสวนครัวยอดฮิตของคนไทย เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ซึ่งผัดกะเพรานั้นเป็นเหมือนเมนูสามัญประจำบ้านของคนไทยเลยก็ว่าได้ และนอกนี้กะเพรายังสามารถเอามาทำอาหารเมนูอื่น ๆ ได้เช่นกัน กะเพรา เป็นผักที่มีสรรพคุณทางยาที่สามารถช่วยรักษาโรคได้หลายชนิด คนไทยนิยมนำมาใช้แก้ไอ ป้องกันและรักษาอาการหวัด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และยังสามารถช่วยดับกลิ่นปากอันไม่พึงประสงค์ได้ด้วย

* [เปิดลิสต์ 13 ประโยชน์ของ กะเพรา เมนูสิ้นคิด ที่มีฤทธิ์เป็นยา! 🌿](https://food.trueid.net/detail/wEJdede2M6bD)

**3. ประโยชน์ของขิง**



**ขิง**เป็น พืชผักสมุนไพร ที่มีเริ่มบทบาทในบ้านเรามากขึ้น ตั้งแต่โรค โควิด-19 แพร่ระบาด ขิงเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน คนส่วนมากนิยมนำขิงแก่มาต้มแล้วดื่มเอาแต่น้ำ ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ได้รับประโยชน์จากขิงได้อย่างเต็มที่ ซึ่งขิงนั้นมีคุณสมบัติในการต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ช่วยแก้ไอขับเสมหะ มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มากซึ่งสามารถช่วยลดอาการอักเสบของร่างกาย ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

* [ทำความรู้จักขิง ประโยชน์ของขิง สมุนไพรไทยยอดนิยม ยิ่งกินยิ่งดีต่อร่างกาย!](https://food.trueid.net/detail/oEJzpzN66QmE)

**4. ประโยชน์ของมะนาว**



**มะนาว** ผลไม้รสเปรี้ยวจัด จี๊ดใจ นิยมนำมาปรุงแต่รสชาติให้อาหารหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นยำ ส้มตำ ต้มยำ หรือทำน้ำจิ้มต่าง ๆ แต่มะนาวนั้นไม่ได้มีดีแค่ความเปรี้ยวเท่านั้น แต่ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี และมีสรรพคุณทางยาและประโยชน์อีกมากมาย มะนาวสามารถบรรเทาอาการหวัดได้ โดยเฉพาะอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ ช่วยให้หายใจโล่ง ลดอาการไอ ลดเสมหะ และในเรื่องความสวยความงาม มะนาวสามารถช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส และช่วยบำรุงตาของคุณให้สดใสอยู่เสมอ

* [สุดว้าว! ประโยชน์ของ มะนาว สรรพคุณดี ๆ ที่ไม่ได้มีแค่ความเปรี้ยว 🍋](https://food.trueid.net/detail/lvDKy9QlQD47)

**5. ประโยชน์ของพริก**



     อาหารเผ็ดคืออาหารคู่ประเทศไทย และสิ่งที่ช่วยทำให้อาหารมีรสชาติเผ็ดร้อนก็คือ **พริก**นั่นเอง ซึ่งพริกก็เป็นอีกหนึ่งสมุนไพรผักสวนครัวที่ปลูกขึ้นได้ง่าย พริกเป็นหนึ่งองค์ประกอบที่ช่วยชูรสชาติ และเพิ่มมิติให้กับอาหาร เหตุผลที่ทำให้พริกมีรสเผ็ดเพราะว่ามีสารที่เรียกว่า สารแคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งจะอยู่ภายในเม็ดพริก ซึ่งสารแคปไซซินที่อยู่ในพริกสามารถช่วยลดน้ำมูก ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ ช่วยทำให้หลอดลมขยายตัวได้ดี และช่วยให้การหายใจสะดวกขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยขับเหงื่อ และขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้ด้วย

* [แซ่บถึงใจ ! 15 ประโยชน์ของพริก เผ็ดจี๊ดแล้วไง ประโยชน์เพียบแล้วกัน](https://food.trueid.net/detail/v0OJWNoaxbPE)

**6. ประโยชน์ของโหระพา**



**โหระพา** เป็นอีกหนึ่งผักสวนครัวของหลายๆ บ้าน ซึ่งจริง ๆแล้วโหระพามักจะเป็นองค์ประกอบของอาหารไทย และอาหารต่างประเทศหลายๆ ชาติ ด้วยความที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ซึ่งช่วยชูกลิ่น และรสชาติของอาหารได้ดี ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารหลายชนิด สรรพคุณของโหระพานั้นมีอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ช่วยให้เจริญอาหาร มีฤทธิ์ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บรรเทาอาการท้องร่วง นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการรักษาโรคหวัด บรรเทาอาการปวดศีรษะ นำมาใช้ร่วมกับขิงในการแก้ไอ และช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

**7. ประโยชน์ของหอมใหญ่ (หอมหัวใหญ่)**



**หอมใหญ่** หรือ **หอมหัวใหญ่** หรือบางคนอาจจะเรียกว่า **หัวหอมใหญ่**ก็ได้ หอมใหญ่นั้นเป็นอีกหนึ่งส่วนประกอบหลักของอาหารไม่ว่าจะเป็นอาหารไทยหรืออาหารต่างประเทศ ที่สามารถนำมาทำได้ทั้งเมนูต้มผัดแกงทอด สามารถทานได้ทั้งแบบดิบและแบบปรุงสุก หอมใหญ่ดิบจะมีรสชาติเผ็ดซ่า แต่ถ้าสุกแล้วจะมีรสหวานและมีกลิ่นที่ค่อยข้างเฉพาะตัว ประโยชน์ของหอมใหญ่ก็มีมากมาย ทั้งช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี นอกจากนี้ในหอมใหญ่ยังมีสารเคอร์ซิติน (Quercetin) ซึ่งมีส่วนช่วยในการขยายหลอดลม ที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด ไข้หวัดใหญ่ ช่วยลดอาหารหวัด คัดจมูก และช่วยขับเสมหะ  ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

**8. ประโยชน์ของหอมแดง**



**หอมแดง** อีกหนึ่งสมุนไพร ที่อยู่ในอาหารไทยหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นเครื่องยำ หรือนำมาเป็นส่วนประกอบในเครื่องแกง สามารถทานได้ทั้งดิบและสุกเช่นกัน ซึ่งประโยชน์ของหอมแดง ก็เด็ดไม่แพ้ใคร สามารถนำหัวดิบมาบุบให้พอแตกแล้วนำมาสูดดมเพื่อบรรเทาอาการหวัด ช่วยให้หายใจได้สะดวกขึ้น ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ในหอมแดงมีสารประกอบที่มีส่วนช่วยในการช่วยรักษาอาหารหวัดได้  และมีส่วนช่วยเสริมสร้างความจำ และช่วยบำรุงโลหิตด้วย

**9. ประโยชน์ของตะไคร้**



**ตะไคร้**เป็นอีกหนึ่งสมุนไพร ผักสวนครัวของไทย ซึ่งมีกลิ่นหอมที่เฉพาะตัว นำมาทำอาหารได้หลากหลาย และช่วยชูกลิ่นให้อาหารมีมิติมากขึ้น ตะไคร้นั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายในหลายๆ ส่วน ไม่ว่าจะเป็น รักษาอาหารหวัด ช่วยลดไข้ แก้ปวดหัว ปวดท้อง ลดอาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ และยังมีมีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายได้อีกด้วย

**10. ประโยชน์ของกระชาย**



**กระชาย** อีกหนึ่ง สมุนไพรต้านโรค สร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งบอกเลยว่ากระชายเป็นอีกหนึ่งส่วนประกอบที่แทบจะขาดไม่ได้ในแกงไทย และอาหารไทย สามารถนำมาปรุงเป็นอาหาร เพิ่มความจัดจ้าน ร้อนแรงให้อาหารไทยหลากหลายชนิด กระชายมีสรรพคุณทางยามากมาย ไม่ว่าจะเป็นช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง ช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น และมีการวิจัยพบว่า สารสกัดจากกระชายขาว สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ โควิด-19 ได้อีกด้วย

* [ทำความรู้จัก กระชาย สรรพคุณของกระชาย สมุนไพรไทยก้นครัว มีประโยชน์มากกว่าที่คิด!](https://food.trueid.net/detail/w0Nbr7pjxNB0)

**11. ประโยชน์ของผักชี**



**ผักชี**หรือ **ผักชีไทย** เป็นผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพรสารพัดประโยชน์ ที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ผักชีสามารถนำมาทำเป็นอาหารได้ทุกส่วน ตั้งแต่ส่วนเม็ดผักชี ใบผักชี ต้นผักชีหรือก้านผักชี ไปจนถึงรากผักชี และสรรพคุณของผักชีก็มีมากมายเช่นกัน ทั้งช่วยบำรุงรักษาสายตา ช่วยป้องกันโรคต้อกระจก ช่วยลดระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด ช่วยแก้อาการหวัด ขับเหงื่อ ช่วยแก้ไอ ละลายเสมหะ และยังมีประโยชน์ทางด้านอื่น ๆ อีกเพียบ

* [ทำไมผักชีแพง? ประโยชน์ สรรพคุณของผักชี สมุนไพรของดี ที่ไม่ได้มีไว้แค่โรยหน้า ☘️](https://food.trueid.net/detail/6nZ55rmKvakb)

**12. ประโยชน์ของพริกไทยสด**



**พริกไทยสด** หรือ **พริกไทยอ่อน** ถือเป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบอาหารที่ต้องอยู่ในอาหารไทยเกือบทุกเมนู โดยเฉพาะเมนูผัดเผ็ด และแกงเผ็ดต่าง ๆ เพราะพริกไทยสามารถช่วยดับกลิ่นคาว และชูกลิ่นหอมของอาหารให้ดีมากขึ้น นอกจากนี้ประโยชน์ของพริกไทยสดยังมีมากมาย ถือเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณรักษาและบำบัดโรคได้ ไม่ว่าจะเป็น ขับลม แก้ปวดท้อง แน่นท้อง ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย ช่วยขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย และยังมีส่วนช่วยในการขับเสมหะ บรรเทาอาการไอได้อีกด้วย

*ข้อมูลอ้างอิง :*[*https://thaifarmer.lib.ku.ac.th/*](https://thaifarmer.lib.ku.ac.th/)*,*[*https://www.rama.mahidol.ac.th/*](https://www.rama.mahidol.ac.th/)*,*[*หมอชาวบ้าน*](https://www.doctor.or.th/article/detail/5821)