

หลักสูตร การเพาะเห็ดนางฟ้า จำนวน ๑๕ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ..... จังหวัดสงขลา



ความเป็นมา

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดนโยบาย “Quick Win”๗ วาระเร่งด่วน ได้แก่ความปลอดภัยของผู้เรียน หลักสูตรฐานสมรรถนะ บิ๊กดาต้า (Big Data) การขับเคลื่อนศูนย์ความเป็นเลิศอาชีวศึกษา การพัฒนาทักษะอาชีพ การศึกษาตลอดชีวิต และการจัดการศึกษาสำหรับผู้ที่มีความต้องการเป็นพิเศษ สำนักงาน กศน.จึงได้มีการนำนโยบายที่เกี่ยวข้อง ๒ วาระ สำคัญ คือ การพัฒนาทักษะทางอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิตมาดำเนินการขับเคลื่อน โดยการจัดทำโครงการจัดทำหลักสูตรเพื่อการพัฒนาอาชีพ Re-Skill และ Up Skill จำนวน ๕ กลุ่มอาชีพ คือ หลักสูตรกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรมและการบริการ ความคิดสร้างสรรค์ และอาชีพเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาและต่อยอดประกอบอาชีพของตนเอง รวมถึงการส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในชุมชน อันจะส่งผลให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในชุมชนต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ..... ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการวิชาชีพพระยะสั้น หลักสูตรการเพาะเห็ดนางฟ้า จำนวน ๑๕ ชั่วโมงขึ้นมา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการเพาะเห็ดนางฟ้า เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัยจากสารพิษเจือปน สามารถทำได้เองที่บ้านไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาไม่มาก สามารถประกอบเป็นอาชีพเสริมเพื่อลดรายจ่าย สร้างรายได้ และสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองและครอบครัว

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับภาคปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเพาะเห็ดนางฟ้า
๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ นำความรู้ไปสร้างอาชีพ ลดรายจ่าย สร้างรายได้ และสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้

เป้าหมาย

๑. ให้กับผู้มีรายได้ลดลง ผู้ว่างงาน ประชาชนทั่วไปที่ต้องการสร้างหรือเสริมรายได้
- ๒.

ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๑๕ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๓ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๑๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ช่องทางการประกอบอาชีพ -การทำเพาะเห็ดนางฟ้า	๑.บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพการเพาะเห็ดนางฟ้า ๒.บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการเพาะเห็ดนางฟ้า ๓.บอกแหล่งเรียนรู้อาชีพการเพาะเห็ดนางฟ้าได้ ๔.ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพาะเห็ดนางฟ้า	ช่องทางการประกอบอาชีพ ๑ ความสำคัญของการประกอบอาชีพการเพาะเห็ดนางฟ้า ๒. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการเพาะเห็ดนางฟ้า เช่น การลงทุน การตลาด กระบวนการผลิต และความรู้ความสามารถ ๒.๑ การวิเคราะห์ ตนเอง ๒.๒ การ วิเคราะห์ ตลาด ๒.๓ การลงทุน/ แหล่งเงินทุน	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง ๑.๑ ความสำคัญของการประกอบอาชีพการเพาะเห็ดนางฟ้า ๑.๒ วิทยากรอธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเพาะเห็ดนางฟ้า ๑.๓ ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ใบความรู้ เรื่องการเพาะเห็ดนางฟ้า ๑.๔ ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๑.๕ วิทยากร และผู้เรียนสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน	๑ ชม.	-
๒	ทักษะการประกอบอาชีพ -การเพาะเห็ดนางฟ้า	๑.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเพาะเห็ดนางฟ้า ๒.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการเพาะเห็ดนางฟ้าได้ ๓.เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายขั้นตอนและวิธีการเพาะเห็ดนางฟ้า การสร้างโรงเรือน การเตรียมวัสดุทำก้อนเห็ด การเพาะเชื้อเห็ด และการบรรจุเพื่อการบริโภคและการ	ทักษะการประกอบอาชีพ ๑.การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเพาะเห็ดนางฟ้า ๑.๑ วัสดุ อุปกรณ์ ในการใช้เพาะเห็ดนางฟ้า ๑.๒ งบประมาณในการเพาะเห็ดนางฟ้า ๒. ขั้นตอนและวิธีการเพาะเห็ดนางฟ้า ๒.๑ การผสมวัสดุทำก้อนเชื้อเห็ด ๒.๒ การบรรจุก้อนเชื้อเห็ดลงในถุง ๒.๓ การนึ่งเห็ด ๒.๔ การเขี่ยเชื้อเห็ด ๒.๕ การนำก้อนเห็ดพักในโรงเห็ด	๑.วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเพาะเห็ดนางฟ้า ๒.ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำก้อนเห็ดนางฟ้า ๓.ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ ใบความรู้เรื่อง การเพาะเห็ดนางฟ้า ๔.ผู้เรียนและวิทยากรร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ๕.วิทยากรประเมินผล การฝึกทักษะการปฏิบัติของผู้เรียน ๖.วิทยากรประเมินผลองค์ความรู้ภาคทฤษฎีและ	๑ ชม.	๑๒ ชม.

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		จำหน่าย ๔. เพื่อให้ผู้เรียน บอกวิธีการบรรจุ ภัณฑ์เพื่อการ บริโภคและจำหน่าย	๒.๖ การดูแลรักษา การ ให้น้ำ การรักษาอุณหภูมิ ภายในโรงเห็ด ๒.๗ การเก็บเกี่ยวเห็ดที่ ถูกต้อง	ตอบข้อสงสัย		
๓.	การบริหารจัดการ อาชีพ	๑. เพื่อให้ผู้เรียน คิดต้นทุนการผลิต การกำหนดราคา ขาย การส่งเสริม การขายการ กระจายสินค้าได้ ๒. มีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับ การบูรณาการตาม หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง ในการประกอบ อาชีพ	การบริหารจัดการอาชีพ การคิดต้นทุนการผลิต การ กำหนดราคาขาย การ ส่งเสริมการขายการ กระจายสินค้า ๑. การคิดต้นทุนการผลิต ๒. การกำหนดราคาขาย ๓. การส่งเสริมการขาย และการกระจายสินค้า ๔. การนำหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการ ประกอบอาชีพ	๑. วิทยากรบรรยายเรื่อง การคิดต้นทุนการผลิต การกำหนดราคาขาย การ ส่งเสริมการขายการ กระจายสินค้า ๒. ผู้เรียนและวิทยากรร่วม สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น ๓. ครูกศน. ตำบลวิทยากร และผู้เรียนร่วมกันถอด บทเรียนหลักคิด ๓ หลักการ ๖ เงื่อนไข สู่ ๔ มิติ เรื่องการปลูกผักสวน ครัว	๑ ชม.	-
รวมจำนวนชั่วโมง					๓	๑๒

สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสาร/ใบความรู้
๒. แบบประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง
๓. แบบประเมินความพึงพอใจ
๔. แบบทดสอบหลังเรียน
๕. ใบงาน

การวัดและประเมินผล

๑. แบบทดสอบ
๒. การประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง
๓. การประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

ใบความรู้ เรื่องการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ หลักสูตร ๕ ชั่วโมง

กระชาย

กระชาย (กระชายขาว, กระชายเหลือง) ชื่อสามัญ Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys, Galingale

กระชาย ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda (L.) Mansf. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

สมุนไพรกระชาย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ขิงทราย (มหาสารคาม), จีปู ซีฟู เปาซอเราะะ เป้าสี่ เป้าะสี่ ระแอน เป้าะซอเราะะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), ขิงจีน เป็นต้น

ลักษณะของกระชายเหลือง

- **ต้นกระชาย** มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น แตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่มุกค่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ ๔-๑๐ เซนติเมตร และกว้างประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลือง และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มักพบขึ้นในป่าดิบร้อนชื้น
- **ใบกระชาย** คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ ๒-๗ ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ ๑๒-๕๐ เซนติเมตรและกว้างประมาณ ๕-๑๒ เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลึนใบ
- **ดอกกระชาย** ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบในที่สุด มีความยาวประมาณ ๕ เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ ๒ ใบ มีสีขาวหรือสีขาวยอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบหอกกว้างประมาณ ๘ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๓.๕-๔.๕ เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวยอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น ๓ แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวยอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๖ เซนติเมตร และปลายแยกเป็น ๓ กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี ๑ กลีบ กว้างประมาณ ๗ มิลลิเมตรและยาวประมาณ ๑.๘ เซนติเมตร ส่วนอีก ๒ กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ ๕ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ ๖ อัน แต่มี ๕ อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอก โดย ๒ กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ ๑.๒ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ส่วนอีก ๓ กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ่ม มีความกว้างประมาณ ๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๒.๗ เซนติเมตร และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ ๒.๕ เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ ๑ อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย
- **ผลกระชาย** ผลแก่จะแตกเป็น ๓ เลี้ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่

กระชาย มีอยู่ด้วยกัน ๓ ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง (แต่ในบทความนี้เราจะพูดถึงถึงกระชายเหลืองครับ) โดยกระชายเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในแกงป่า หรือผัดต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยม

นำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า "นมกระชาย" ซึ่งรากกระชายนี้จะมียาลิ้นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงซะมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

กระชายที่นิยมใช้กันก็คือกระชายเหลืองและกระชายดำ ซึ่งกระชายดำปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม จนทำให้กระชายเหลืองถูกลดความสำคัญลงไป แต่ว่ากันว่าในด้านสรรพคุณทางยาสมุนไพร กระชายเหลืองนั้นดีกว่ากระชายดำ เพราะบางที่เราก็คิดไปเองว่าสมุนไพรถ้าเป็นสีเข้มกว่าก็น่าจะมีประโยชน์มากกว่า แถมกระชายดำยังได้รับการโปรโมตทางการตลาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้คนทั่วไปหลงคิดว่ากระชายดำนั้นดีกว่ากระชายเหลืองนั่นเอง

สมุนไพรกระชาย มีสรรพคุณทางยานับประการ จนได้ชื่อในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น "โสมไทย" เนื่องจากกระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสองชนิด ทั้งกระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน แถมยังสามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกันด้วย และในเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างมนุษย์เหมือนกัน ซึ่งบางครั้งเราจะเรียกโสมว่า "โสมคน" และเรียกกระชายว่า "นมกระชาย" (เนื่องจากกระชายมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับนมผู้หญิงนั่นเอง และบางครั้งก็ดูคล้ายเพศชาย จึงเกิดความเชื่อที่ว่ามันน่าจะมีความเกี่ยวข้องในเรื่องสรรพคุณทางเพศ)

สรรพคุณของกระชาย

๑. กระชายมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ
๒. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
๓. กระชายเหลืองมีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก
๔. ช่วยบำรุงกำลัง เสริมสมรรถภาพทางเพศ บำบัดโรคคนกเขาไม่ขันหรือโรคอีดี้ (Erectile Dysfunctional หรือ ED) (เหง้าใต้ดิน)
๕. ช่วยบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้น้ำและรากของกระชายนำมาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด นำมาหั่นตากแห้ง แล้วบดจนเป็นผง และให้ใช้ผงแห้งที่เตรียมไว้ประมาณ ๑ ช้อนชา นำมาชงกับน้ำร้อนครึ่งถ้วยชา แล้วรับประทานเพียงครั้งเดียว (เหง้า, ราก)
๖. ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง
๗. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย
๘. ช่วยบำรุงกำหนัด แก้อาการกามตายด้าน (เหง้าใต้ดิน)
๙. ช่วยบำรุงสมอง เพราะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น
๑๐. ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิตเมื่อความดันโลหิตสูง แต่เมื่อความดันโลหิตต่ำก็จะช่วยทำให้ความดันเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติ
๑๑. สรรพคุณกระชายช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ (ใบ)
๑๒. กระชายมีสรรพคุณทางยาช่วยแก้โรคในปากและคอ เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากเป็นแผล (ใบ, เหง้า)
๑๓. ช่วยแก้ฝ้าขาวในปาก ด้วยการใช้น้ำกระชายที่ล้างสะอาดนำมาบดแบบไม่ต้องปอกเปลือก แล้วใส่ในโถปั่นพอหยาบ แล้วนำมาใส่ขวดปิดฝาแช่ไว้ในตู้เย็น แล้วนำมากินก่อนอาหารครั้งละ ๑ ช้อนชาเล็ก กินวันละ ๓ มื้อ ก่อนอาหารประมาณ ๑๕ นาที ประมาณ ๑ อาทิตย์ (ราก)

๑๔. เหง้าใต้ดินมีรสเผ็ดร้อนและขม มีสรรพคุณช่วยแก้อาการปวดท้อง มวนในท้อง อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ ถ้าสดให้ใช้ประมาณ ๕-๑๐ กรัม แต่ถ้าเป็นแห้งให้ใช้ประมาณ ๓-๕ กรัม แล้วนำมาต้มเอาน้ำดื่มแก้อาการ หรือจะนำมาใช้ปรุงเป็นอาหารไว้รับประทานก็ได้เช่นกัน (เหง้าใต้ดิน)
๑๕. ช่วยแก้อาการท้องร่วง ท้องเดิน ด้วยการใช้เหง้าสด ๑-๒ เหง้า ใช้เหง้าที่ปิ้งไฟแล้วนำมาฝนหรือตำผสมกับน้ำปูนใส หรือจะคั้นให้ข้น ๆ แล้วนำมารับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนชาก็ได้ (เหง้า, ราก)
๑๖. ช่วยแก้บิด โดยใช้เหง้าสดประมาณ ๒ เหง้า นำมาบดจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม (เหง้าสด)
๑๗. ช่วยรักษาอาการท้องเดินในเด็ก (เหง้า, ราก)
๑๘. รากกระชายมีสรรพคุณช่วยแก้โรคกระเพาะ (ราก)
๑๙. ช่วยแก้อาการบิดมูกเลือด (เหง้า, ราก)
๒๐. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะพิการ (เหง้า, ราก)
๒๑. ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง ช่วยรักษาโรคไต ช่วยทำให้ไตทำงานได้ดียิ่งขึ้น
๒๒. ช่วยป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
๒๓. ช่วยรักษาอาการกระเพาะปัสสาวะเกร็ง ซึ่งในกรณีนี้อาจจะต้องใช้เม็ดบัวที่ต้มแล้วนำมารับประทานร่วมด้วย
๒๔. ช่วยแก้อาการไส้เลื่อนในเพศชาย
๒๕. ช่วยควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
๒๖. ช่วยบำรุงมดลูกของสตรี ป้องกันไม่ให้มดลูกโต
๒๗. แก้อาการตกขาว ช่วยขับระดูขาวของสตรี (เหง้า)
๒๘. ช่วยขับน้ำคาวปลาของสตรีหลังคลอดบุตร
๒๙. ใช้เป็นยารักษาโรคสีดวงทวาร ด้วยการใช้เหง้าสดประมาณ ๖๐ กรัม (๖-๘ เหง้า) นำมาผสมกับเนื้อมะขามเปียกประมาณ ๖๐ กรัม เกลือแกง ๓ ช้อนแกง และนำมาตำแล้วต้มกับน้ำ ๖ แก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ ๒ แก้ว นำมารับประทานครั้งละครึ่งแก้วก่อนนอน แล้วรับประทานติดต่อกันประมาณ ๑ เดือน จนกว่าจะหาย (เหง้าใต้ดิน)
๓๐. ใบช่วยถอนพิษต่าง ๆ (ใบ)
๓๑. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย ด้วยการใช้เหง้าหรือรากแก่ ๆ นำมาหั่นเป็นแว่นบาง ๆ แล้วนำไปตากแห้งและนำมาชงกับน้ำดื่ม (ราก, เหง้า)
๓๒. ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง
๓๓. เหง้าและรากใช้เป็นยาภายนอก สรรพคุณช่วยรักษาซึ้กลาก ซึ้เกลื้อน (เหง้า, ราก)
๓๔. ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยการใช้รากกระชายทั้งเปลือกมาล้างแล้วฝึ้งให้แห้ง ผานเป็นแว่น ๆ และนำไปบดให้เป็นผงหยาบ ๆ และใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันมะพร้าวมาอุ่นในหม้อใบเล็ก ๆ เติมผงกระชาย ใช้น้ำมัน ๓ เท่าของปริมาณกระชาย แล้วนำมาหุงด้วยไฟอ่อน ๆ ราว ๑๕-๒๐ นาที แล้วกรองกระชายออก เก็บน้ำมันไว้ในขวดแก้วสีชา นำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (ราก)
๓๕. ช่วยแก้อาการคันหนังศีรษะจากเชื้อรา ด้วยการใช้น้ำมันดังกล่าว (จากสูตรรักษาโรคน้ำกัดเท้า) นำมาเข้าสู่สูตรทำเป็นแชมพูสระผม หรือจะใช้น้ำมันกระชายโกรมผสมแล้วนวดให้เข้าหนังศีรษะก็ได้ แล้วค่อยล้างออก (น้ำมันกระชาย)
๓๖. ช่วยรักษาฝีด้วยการใช้เหง้ากับรากมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาทาหัวฝีที่บวม จะทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น (เหง้า, ราก)
๓๗. เหง้ามีฤทธิ์ในการช่วยต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคผิวหนังและโรคในช่องปากดีพอสมควร (เหง้า)

๓๘. กระจายมีสารที่ออกฤทธิ์ช่วยต้านการก่อการกลายพันธุ์ โดยการบริโภคกระจายสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้
๓๙. กระจายมีสารที่ออกฤทธิ์ทำให้อนุมูลอิสระเป็นกลาง จึงมีผลช่วยลดความเสียหายของการเกิดอนุมูลอิสระภายในร่างกายได้
๔๐. กระจายมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ การบริโภคกระจายเป็นประจำอาจได้ผลคล้ายกับการรับประทานยาแอสไพรินและอาจช่วยป้องกันการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการอักเสบเรื้อรังภายในร่างกายได้
๔๑. งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ศึกษาพบว่าสารสกัดจากกระจายสามารถช่วยต้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลองได้ และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ
๔๒. งานวิจัยในประเทศกานาพบว่าสาร Pinostrobin จากรากและใบมีฤทธิ์ช่วยต้านเชื้อ Plasmodium falciparum ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมาลาเรีย
๔๓. งานวิจัยของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์พบว่าสารสกัดคลอโรฟอร์มและเมทานอลจากรากของกระจายมีฤทธิ์ในการต้านการเจริญเติบโตของเชื้อ Giardia intestinalis ซึ่งเป็นพยาธิเซลล์เดียวในลำไส้ที่ก่อให้เกิดภาวะท้องเสีย ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างมากสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง
๔๔. งานวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่าสาร Pinostrobin, Pinocebrin, Panduratin A และ Alpinetin ของกระจายนั้นมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียได้หลายชนิด

ประโยชน์ของกระจาย

๑. ประโยชน์กระจาย สามารถนำมาทำเป็นน้ำกระจายปั่น ดื่มเพื่อเพิ่มความสดชื่น บำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าได้เป็นอย่างดี
๒. น้ำกระจายช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น ช่วยทำให้เหนื่อยลง
๓. ช่วยทำให้เส้นผมแข็งแรง เปลี่ยนผมขาวให้กลับเป็นดำ ช่วยทำให้ผมบางกลับมาหนาขึ้น และช่วยแก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วงได้
๔. รากนำมาใช้เป็นเครื่องแกงในการประกอบอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาตุ๋ก ปลาไหล ปลาทุลดา เป็นต้น และยังทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติหอมแบบเป็นเอกลักษณ์อีกด้วย
๕. รากกระจายสามารถช่วยไล่แมลงได้ ด้วยการนำตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบสะเดาแก่ นำมาตำผสมกันแล้วใช้ผสมกับน้ำฉีดในบริเวณที่มีแมลงรบกวน

วิธีทำน้ำกระจาย

๑. การทำน้ำกระจายให้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ กระจายเหลืองสดครึ่งกิโล (หรือจะใช้สูตรผสมก็ได้ โดยใช้กระจายเหลือง ๕ ส่วน กระจายดำ ๑ ส่วน และกระจายแดง ๑ ส่วน) / น้ำผึ้ง / น้ำมะนาว / น้ำเปล่าต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็น
๒. ขั้นตอนแรกให้นำกระจายมาล้างให้สะอาด ตัดรากที่กรูกรูออก ตัดหัวและท้ายทิ้งไป ถ้าชูดเปลือกออกบ้างก็จะดีมาก
๓. เมื่อเสร็จแล้วนำมาหั่นเป็นท่อน ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการนำมาปั่น
๔. ให้เตรียมผ้าขาวบางรองด้วยกระชอนไว้ให้พร้อม
๕. นำกระจายที่เตรียมไว้ใส่ในโถปั่นและผสมกับน้ำเปล่าต้มสุกพอประมาณ แล้วปั่นจนละเอียด
๖. เสร็จแล้วให้เทใส่กระชอนที่เตรียมไว้ ถ้าน้ำน้อยก็ให้ผสมน้ำเปล่าลงไปอีก แล้วคั้นเอาแต่น้ำเท่านั้น

๗. ที่นี้เราก็จะได้น้ำกระชายเหลืองสด ๆ ซึ่งสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานเป็นเดือน
๘. เมื่อจะดื่มก็เพียงแค่นำมาผสมกับน้ำมะนาว น้ำผึ้งในถ้วยแล้วคนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่น้ำกระชายตามลงไป
๙. เมื่อผสมจนรสชาติกลมกล่อมตามที่ต้องการแล้วก็ป็นอันเสร็จ
๑๐. แต่ถ้ากลัวว่ากลิ่นกระชายจะแรงไป ก็สามารถใส่ใบบัวบกหรือใบโหระพามาปั่นรวมกันก็ได้ตามใจชอบ เพราะไม่มีส่วนผสมที่เป็นสูตรตายตัวเท่าไร

Tip : น้ำกระชายไม่ควรเก็บไว้นานมาก เพราะจะทำให้ความซ่าและความหอมของกระชายลดน้อยลง ทำให้เกิดตะกอนที่ก้น ถ้าจะให้ดีที่สุดก็ควรดื่มให้หมดภายใน ๑ อาทิตย์ จะได้ทั้งรสชาติที่ซ่า ดื่มแล้วชื่นใจ พร้อมสรรพคุณอีกด้วย ๆ ด้วย แต่สำหรับผู้ที่มีน้ำกระชายแล้วมีอาการแปลก ๆ ร้อนวูบวาบ หรือมีอาการเหงื่อออกหรือเรอออกมาก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเป็นอาการปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ หากดื่มไปสักพักก็ดีขึ้นเอง

ขิง

ขิง หรือขิงบ้าน (Ginger) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกเหง้า ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลางเรียกขิงดอกเดียว, ขิงป่า, ขิงเขา ขิงบ้าน เชียงใหม่เรียกขิงเผือก ส่วนจันทบุรีเรียกขิงแดง หรือขิงแกลง ส่วนเชียงใหม่เรียกขิงเผือก และกะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอนเรียกสะเอ เป็นต้น ซึ่งเป็นพืชสมุนไพรที่ขอบขึ้นตามบริเวณที่ชื้นและมีการระบายน้ำได้ดี

ลักษณะทั่วไปของขิง

สำหรับต้นขิงนั้นเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดินสีน้ำตาลอมเหลือง ส่วนเนื้อในจะเป็นสีนวลๆ มีกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ของขิง ขึ้นโดยการแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมาบนดิน ส่วนใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบเรียงสลับกันเป็นรูปขอบขนาน แผ่นใบสีเขียวเข้ม ขอบเรียบ และดอกนั้นจะออกเป็นช่อสีเหลืองอมเขียว แทงออกมาจากเหง้าใต้ดิน ส่วนผลจะมีลักษณะกลมและแห้ง ข้างในมีเมล็ดมากมาย

ประโยชน์และสรรพคุณของขิง

ขิงนั้นเป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีข้อควรระวังชนิดหนึ่งคือ ควรใช้น้ำขิงในปริมาณที่ไม่เข้มข้นจนเกินไปนัก ใช้แบบพอดี เพราะน้ำขิงที่เข้มข้นจะให้โทษแทนคุณประโยชน์

เหง้า – ช่วยในการกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขับเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้ ช่วยเจริญอาหารธาตุตลอดจนขับลม ช่วยแก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด และคลื่นไส้อาเจียน ให้อารมณ์สดชื่น

ต้น – ช่วยแก้อาการท้องร่วงหรือจุกเสียด ช่วยขับลมให้ผายเร็ว ให้อารมณ์สดชื่น

ใบ – ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ บำรุงกำลัง รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ ฆ่าพยาธิ และแก้โรคเกี่ยวกับตา ให้อารมณ์สดชื่น

ดอก – ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการปัสสาวะขัด และช่วยแก้โรคอาการประสาทที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว ให้อารมณ์สดชื่น

ราก – ช่วยในการเจริญอาหาร แก้อาการแน่น ช่วยขับเสมหะในลำคอ แก้อาการแพ้ภูมิแพ้ และช่วยบำรุงเสียงให้กังวานไพเราะ ให้อารมณ์สดชื่นและขม

ผล – เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยแก้อาการไข้ บำรุงน้ำนม แก้ไอ เจ็บคอ คอแห้ง ตลอดจนตาฝ้าฟาง ให้อารมณ์สดชื่นและเผ็ด



น้ำขิง หนึ่งในเครื่องดื่มยอดนิยม

ขิงขิงนั้นเป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาประกอบอาหารรับประทานได้หลากหลายชนิด ได้แก่ ผัดผัก, ยำหอยแครง, แกงฮังเล หรือซอโรยหน้าบุนจ็อก และยังสามารถนำไปใส่ในขนมหวานอย่างบัวลอยน้ำขิง หรือบัวลอยไข่หวานเพื่อดับกลิ่นคาวของไข่ได้ด้วย

ฟักข้าว

ฟักข้าว ภาษาอังกฤษ Baby jackfruit, Cochinchin gourd, Spiny bitter gourd, Sweet gourd

ฟักข้าว ชื่อวิทยาศาสตร์ Momordica cochinchinensis (Lour.) Spreng. จัดอยู่ในวงศ์แตง (CUCURBITACEAE)

สมุนไพรฟักข้าว มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะข้าว (แพร่), ชีกาเครือ (ปัตตานี), พุกู้ตะ (แม่ฮ่องสอน), ผักข้าว (ตากภาคเหนือ) เป็นต้น

ลักษณะของฟักข้าว

- **ต้นฟักข้าว** มีถิ่นกำเนิดตั้งแต่ในประเทศจีนตอนใต้ พม่า ไทย ลาว เขมร เวียดนาม มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และบังกลาเทศ โดยจัดเป็นพรรณไม้ล้มลุก เป็นไม้เถาเลื้อย อายุยืนมากเถาใหญ่ มีมือเกาะคล้ายกับตำลึง ชอบแสงแดด เลื้อยได้ทั้งบนพื้น บนต้นไม้ บนรั้ว บนหลังคา (ขอให้มือที่เกาะ)
- **ใบฟักข้าว** ใบเป็นใบเดี่ยว ใบเป็นรูปหัวใจหรือรูปไข่ คล้ายกับใบโพธิ์ ความกว้างและความยาวของใบมีขนาดเท่ากัน โดยยาวประมาณ ๖-๑๕ เซนติเมตร ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉก ประมาณ ๓-๕ แฉก
- **ดอกฟักข้าว** ดอกจะออกตรงบริเวณข้อต่อระหว่างใบหรือตามซอกใบ โดยจะออกดอกช่อละหนึ่งดอก ลักษณะของดอกฟักข้าวจะคล้ายกับดอกตำลึง กลีบดอกมีสีขาวอมเหลือง หรือขาวแกมเหลือง ส่วนก้านเกสรและกลีบละอองจะมีสีม่วงแกมดำหรือสีม่วงแกมน้ำตาล ใบเลี้ยงประดับมีขน โดยดอกฟักข้าวจะเป็นดอกแบบไม่สมบูรณ์เพศ แยกเป็นดอกเพศเมียและดอกเพศผู้จะอยู่ต่างต้นกัน ดอกเพศเมียจะมีขนาดเล็ก ปลายใบมน ส่วนดอกเพศผู้ปลายใบแหลม ดอกฟักข้าวมีสีเหลือง มีกลีบดอก ๕ กลีบ

- ผลพริกข้าว มีลักษณะคล้ายรูปไข่กลมรี ที่เปลือกมีหนามเล็ก ๆ อยู่รอบผล ผลอ่อนจะมีสีเขียวอมเหลือง แต่เมื่อสุกแล้วผลจะมีสีแดงหรือสีส้มอมแดง ผลสุกเนื้อจะเป็นสีเหลือง มีเยื่อกลางหุ้มเมล็ดเป็นสีแดง
- เมล็ดพริกข้าว ภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลจำนวนมากเรียงตัวอยู่คล้ายเมล็ดแตง ด้านในเมล็ดมีเนื้อสีขาว (เมล็ดดิบมีพิษ ต้องคั่วหรือต้มให้สุกก่อนนำมาใช้)

สรรพคุณของพริกข้าว

๑. ผลอ่อนและใบอ่อนช่วยลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ (ผลอ่อน, ยอดพริกข้าว)
๒. ช่วยบำรุงปอด ช่วยแก้ฝีในปอด (เมล็ด)
๓. ใบพริกข้าวมีรสขมเย็น มีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ตัวร้อนได้ (ใบ)
๔. รากช่วยถอนพิษไข้ (ราก)
๕. ช่วยขับเสมหะ (ราก)
๖. ช่วยแก้ท่อน้ำดีอุดตัน (เมล็ด)
๗. ช่วยขับปัสสาวะ (เมล็ด)
๘. ใบช่วยแก้ริดสีดวง (ใบ)
๙. ใบนำมาตำใช้พอกแก้อาการปวดหลังได้ (ใบ)
๑๐. ช่วยแก้กระดูกเดาะ (ใบ)
๑๑. ช่วยแก้ข้อเข่า อาการปวดตามข้อ (ราก)
๑๒. เมล็ดแก่นำมาบดให้แห้ง ผสมน้ำมันหรือน้ำส้มสายชูเล็กน้อย นำมาใช้ทาบริเวณที่มีอาการอักเสบ อาการบวม จะช่วยรักษาอาการได้ และยังช่วยรักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ผดผื่นคันต่าง ๆ อาการพริกข้าวได้อีกด้วย (เมล็ดแก่)
๑๓. รากใช้ต้มดื่มช่วยถอนพิษทั้งปวง (ราก)
๑๔. ใบช่วยถอนพิษอักเสบ (ใบ)
๑๕. ช่วยแก้พิษ แก้ฝี (ใบ)
๑๖. ช่วยแก้ฝีมะม่วง (ใบ)
๑๗. พริกข้าว สรรพคุณใบช่วยแก้หู (ใบ)
๑๘. เมล็ดพริกข้าว สามารถนำมาใช้แทนเมล็ดสะลงใจได้ (โกฐกระดูก)

ประโยชน์ของพริกข้าว

๑. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
๒. ช่วยในการชะลอวัย ป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ปัญหาผิวแห้งกร้าน ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด
๓. พริกข้าวมีเบตาแคโรทีนสูงกว่าแครอท ๑๐ เท่า และมีไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ ๑๒ เท่า !
๔. ประโยชน์ของพริกข้าวช่วยบำรุงและรักษาสายตา ป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตา โรคต้อกระจก ประสาทตาเสื่อม ตาบอดตอนกลางคืน (เยื่อเมล็ด)
๕. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ หลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด
๖. ช่วยป้องกันและช่วยยับยั้งการเกิดลิ่มเลือดในเส้นเลือด
๗. ช่วยป้องกันเส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

๘. งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า พืชข้าวมีโปรตีนที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อเอชไอวี (HIV) และยังช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย ซึ่งได้ทำการจดสิทธิบัตรในประเทศไทยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
๙. ประโยชน์ของพืชข้าวกับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พืชข้าวมีฤทธิ์ในการต่อต้านมะเร็ง ไวรัส ช่วยยับยั้งระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งการสังเคราะห์โปรตีน
๑๐. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารและมะเร็งปอด
๑๑. งานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮานอยพบว่า น้ำมันจากเยื่อหุ้มเมล็ดของพืชข้าวมีประสิทธิภาพในการรักษา มะเร็งตับ
๑๒. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้
๑๓. ช่วยในการขับเสมหะ ใช้กัวคอกช่วยลดอาการเจ็บคอหรืออาการอักเสบที่ลำคอ
๑๔. พืชข้าวเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในระยะพักฟื้นหรือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคประจำตัวหรือร่างกายอ่อนแอ
๑๕. รากพืชข้าวใช้แช่น้ำสระผม ช่วยทำให้ผมดกดำขึ้น แก้ปัญหาผมร่วง แก้อาการคันหนังศีรษะ รังแค และช่วยฆ่าเหาได้อีกด้วย (ราก)
๑๖. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ ได้ทำการศึกษา ร่วมกันในเรื่องของการนำน้ำมันเยื่อหุ้มเมล็ดของพืชข้าวมาพัฒนาเป็นเครื่องสำอางสูตรลดเลือนริ้วรอย ซึ่งก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ จนได้รับรางวัล "IFSCC Host Society Award ๒๐๑๑" จากงานประชุมสมาพันธ์นักเคมีเครื่องสำอางนานาชาติ
๑๗. ผลอ่อนพืชข้าวใช้ทำเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นนำไปต้มหรือนึ่งจิ้มกินกับน้ำพริก หรือนำไปใส่แกงต่าง ๆ เช่น แกงส้มลูกพืชข้าว เป็นต้น
๑๘. ยอดพืชข้าวอ่อนใช้ทำเป็นอาหารก็อร่อย (กลืนจะคล้าย ๆ กับยอดหรือใบมะระ) เมนูพืชข้าว เช่น แกงเลียง แกงส้ม ผัดไฟแดง คั่วแค ใช้ลวกหรือต้มกินกับน้ำพริก ฯลฯ
๑๙. พืชข้าวสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายอย่าง เช่น น้ำพืชข้าว พืชข้าวแคปซูล เป็นต้น

ตะไคร้

ประโยชน์ของตะไคร้ ใช้เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร เพราะมีเกลือแร่จำเป็นหลายชนิด ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามิน นำตะไคร้มาสกัดกลั่นกลั่นใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย รวมถึงตะไคร้หอมมีคุณสมบัติกันยุงได้ด้วย สรรพคุณทางยาของตะไคร้ ช่วยแก้อาการต่างๆ ดังนี้

สรรพคุณของตะไคร้

รากตะไคร้ สรรพคุณของรากตะไคร้ ช่วยบำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้ไข้ แก้ปวดกระเพาะ รวมถึงรักษาลากเลื้อยได้อีกด้วย

ลำต้นตะไคร้ สรรพคุณของลำต้นตะไคร้ นำมาใช้แก้ปวด จากการปวดข้อและฟกช้ำ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ รวมถึงช่วยให้เจริญอาหาร แก้ท้องเสีย แก้ท้องอืด แก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ วิธีใช้คือรับประทานสด หรือผึ่งแห้งแล้วนำมาใช้ต้มดื่ม

ใบตะไคร้ สรรพคุณของใบตะไคร้ ช่วยลดความดันโลหิตสูง นำมาใช้สกัดทำน้ำมันหอมระเหย

แม้ว่าตะไคร้จะเป็นพืชที่ใช้ประกอบอาหาร แต่ก็มีสรรพคุณทางสมุนไพร หากต้องการใช้ตะไคร้แห้งเพื่อมาต้มน้ำ ต้มเป็นยา เว็บไซต์โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้อธิบายวิธีและปริมาณการใช้ ประโยชน์ตะไคร้ ไว้ดังนี้

ใช้ตะไคร้แก้อาการท้องอืด จุกเสียด อาการปวดท้องที่มาจากการแน่นท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อ ใช้ตะไคร้ แก่ทุบแหลก ๑ กำมือ (ขนาดประมาณ ๔๐ - ๖๐ กรัม) ต้มน้ำดื่ม หรือนำมาประกอบอาหาร ใช้ตะไคร้ ๕ ต้น สับ เป็นท่อน ต้มกับเกลือ โดยต้มให้เหลือ ๑ ใน ๓ จากน้ำที่ต้ม หลังจากนั้นต้ม ๑ แก้ว ติดต่อกัน ๓ วัน จึงจะคลายปวด ท้อง

ใช้ตะไคร้แก้อาการขัดเบา ปัสสาวะไม่คล่อง (ไม่มีอาการบวม) ใช้ต้นแก่ ๑ กำมือ (ต้นสดใช้ ๔๐-๖๐ กรัม หรือต้นแห้งหนัก ๒๐ - ๓๐ กรัม) ต้มกับน้ำดื่มครั้งละ ๑ ถ้วยชา (๗๕ มิลลิลิตร) ต้มก่อนอาหารวันละ ๓ ครั้ง ใช้เหง้า ตะไคร้แก่ ผานเป็นแว่นบางๆ คั่วจนเหลือง ชงแทนชา ต้มก่อนอาหารครั้งละ ๑ ถ้วยชา วันละ ๓ ครั้ง

โทษของตะไคร้

แม้ว่าตะไคร้จะเป็นพืชที่มีสรรพคุณทางยามากมาย แต่ก็มีข้อควรระวัง ดังนี้

หญิงตั้งครรภ์ : หญิงตั้งครรภ์อ่อนๆ หรือใกล้คลอด ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานตะไคร้มากเกินไป เพราะตะไคร้มีฤทธิ์ให้กล้ามเนื้อตลกบีบตัว

ผู้ป่วยโรคไต : ควรระมัดระวังการต้มน้ำตะไคร้ หรือใช้ตะไคร้ในทางสมุนไพร เนื่องจากตะไคร้มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ

ผู้ป่วยภูมิแพ้ : หลีกเลี่ยงการสูดดม หรือการใช้น้ำมันตะไคร้หอมไฉ่ยุง เพราะอาจจะคายเคืองต่อดวงตาและผิวหนังที่อ่อนโยน

หากคุณพบว่าเมื่อรับประทาน หรือสูดดมกลิ่นตะไคร้แล้วมีอาการแพ้ ควรหยุดการใช้ และปรึกษาแพทย์ อย่างไรก็ตาม ตะไคร้เป็นพืชที่มีสรรพคุณและประโยชน์มากมาย เมื่อนำมาประกอบอาหารก็เป็นเหมือนสมุนไพร ช่วยบำรุงธาตุไฟ ในร่างกายให้เป็นปกติ และต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน จึงจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงปลอดโรค เพื่อใช้ชีวิตทำกิจกรรมที่คุณรักไปได้ยาวนาน

แบบทดสอบ เรื่องการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ข้อสอบแบบปรนัย จำนวน ๑๐ ข้อ ให้เลือกตอบข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว (๑๐ คะแนน)

๑. กระจายจัดเป็นไม้ประเภทใด
 - ก. ไม้ล้มลุก
 - ข. ไม้ยืนต้น
 - ค. ไม้รอเลื้อย
 - ง. วัชพืช
๒. ส่วนใดของกระชายที่นิยมนำมาทำเครื่องดื่ม
 - ก. ใบอ่อน
 - ข. ลำต้น
 - ค. นมกระชาย
 - ง. ใบแก่
๓. ข้อใดไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสรรพคุณของกระชาย
 - ก. บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ
 - ข. แก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก
 - ค. ช่วยบำรุงสมอง
 - ง. ถูกทุกข้อ
๔. ขิงชอบขึ้นและปลูกในดินประเภทใด
 - ก. ดินทราย
 - ข. ดินเหนียว
 - ค. บริเวณชื้นแฉะมีการระบายน้ำได้ดี
 - ง. ดินร่วนปนทราย
๕. ข้อใดคือประโยชน์ของขิงตามส่วนต่างๆ
 - ก. เหง้า ช่วยขับเสมหะ จุกเสียด แน่นท้อง
 - ข. ต้น ช่วยแก้อาการท้องร่วง
 - ค. ใบ ช่วยแก้อาการนิ้ว ฟกช้ำ
 - ง. ถูกทุกข้อ
๖. ข้อใดไม่ใช่ชื่อพืชท้องถิ่นของ “ฟักข่าง”
 - ก. ฟักแฟง
 - ข. มะข่า
 - ค. ขี้กาเครือ
 - ง. พุทู่ติง
๗. ฟักข่าง จัดเป็นไม้ประเภทใด
 - ก. ไม้ล้มลุก
 - ข. ไม้ยืนต้น
 - ค. ไม้เถาเลื้อย
 - ง. ถูกทั้ง ข้อ ก. และ ค.
๘. ผลฟักข่าง มีวิตามินอะไรมากที่สุด
 - ก. วิตามิน เอ
 - ข. วิตามิน บี
 - ค. วิตามิน ซี
 - ง. วิตามิน ดี
๙. ข้อใดคือประโยชน์ของฟักข่าง
 - ก. มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
 - ข. ช่วยชะลอวัย
 - ค. บำรุงและรักษาสายตา
 - ง. ถูกทุกข้อ
๑๐. ตะไคร้มีประโยชน์อนันต์แต่มีโทษ ข้อใดคือโทษของตะไคร้ที่ควรระวัง
 - ก. ผู้ป่วยโรคไต ควรระมัดระวังการดื่มน้ำตะไคร้
 - ข. ทำให้จุกเสียด
 - ค. ทำให้แน่นท้อง
 - ง. ทำให้ปัสสาวะไม่คล่อง

เฉลยแบบทดสอบ เรื่องการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๑. ก	๒. ค	๓. ง	๔. ค	๕. ง
๖. ก	๗. ง	๘. ค	๙. ง	๑. ก