



ชื่อ - สกุล : นาย อำนวย ใจจันทร์

ที่อยู่ : ม.2 ตำบลน้ำเกีฮน อำเภอกุเพียง จังหวัดน่าน

เบอร์โทร : 085-6250818

ชื่อแปลง นาอ้องล้อง

ชนิดพืชที่ปลูก

1. ผักเชียงดา

ผักเชียงดา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Gymnema inodorum*)

ผักเชียงดา (Gurmar) จัดเป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ เนื่องจากมีรสชาติอู้อ้อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง นอกจากนี้ยังเป็นยาสมุนไพรพื้นบ้าน โบราณว่าเป็นยาเย็น ใช้เป็นยาลดไข้ มีรายงานว่าผักชนิดนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระ พบสารสำคัญเป็นสารคือ gymnemic acid ซึ่งมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ มีบริษัทยาในประเทศญี่ปุ่นได้ผลิตมาจากผักเชียงดาออกมาจำหน่าย



2. เหนืออกปลาหมอ

เหนืออกปลาหมอ ชื่อสามัญ Sea holly, Thistlelike plant ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acanthus ebracteatus* Vahl (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Acanthus ilicifolius* Lour., *Acanthus ilicifolius* var. *ebracteatus* (Vahl) Benoist, *Dilivaria ebracteata* (Vahl) Pers.) จัดอยู่ในวงศ์เหนืออกปลาหมอ (ACANTHACEAE)

สมุนไพรเหนืออกปลาหมอ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แก้มหมอ (สตูล), แก้มหมอล (กระบี่), อีเกร็ง (ภาคกลาง), นางเกร็ง จะเกร็ง เหนืออกปลาหมอน้ำเงิน เป็นต้น

เหนืออกปลาหมอมียู่ด้วยกัน 2 สายพันธุ์ คือ พันธุ์ที่เป็นดอกสีม่วง (*Acanthus ilicifolius* L) และพันธุ์ที่เป็นดอกสีขาว (*Acanthus ebracteatus* Vahl) และเป็นสมุนไพรใกล้ตัวหรืออาจจะเรียกว่าเป็นสมุนไพรชายน้ำหรือชายเลนก็ได้ สามารถนำสรรพคุณทางยามาใช้ในการรักษาโรคได้หลายชนิด ที่โดดเด่นมากก็คือการนำมารักษาโรคผิวหนังได้เกือบทุกชนิด แก้น้ำเหลืองเสีย และการนำมาใช้รักษาโรคผิวหนังทวาร เป็นต้น โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพรก็ได้แก่ ส่วนลำต้นทั้งสดและแห้ง ใบทั้งสดและแห้ง ราก เมล็ด และทั้งต้น (ส่วนทั้ง 5 ประกอบไปด้วย



ต้น ราก ใบ ผล เมล็ด

ประโยชน์ของเหนืออกปลาหมอ

- ในปัจจุบันสมุนไพรเหนืออกปลาหมอมักมีการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นยาแคปซูลสมุนไพร (เหนืออกปลาหมอแคปซูล) หรือเป็นยาชงสมุนไพร (เหนืออกปลาหมอผงสำเร็จรูป) หรือในรูปแบบของยาเม็ด
- นอกจากการใช้เป็นยาสมุนไพรที่ใช้ในการอบตัวหรืออบด้วยไอน้ำ สมุนไพรเหนืออกปลาหมอยังใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น สบู่ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการเปลี่ยนสีผม จนกระทั่งแชมพูของสุนัข เป็นต้น

3. หญ้ารีแพร์

หญ้ารืแพร์ หรือเรียก **หญ้าหิยุม** (Barbed grass)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Centotheca lappacea (L.) Desv. ชื่อสามัญ : Barbed grass

จัดเป็นหญ้าสมุนไพรรูปาชนิดหนึ่งที่สตรีหลังคลอดนิยมใช้สำหรับกระชับช่องคลอด และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ให้เร็วขึ้น รวมถึงใช้สารสกัดเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางสำหรับการบำรุงผิว ปัจจุบัน มีการปลูกหญ้ารืแพร์เพื่อจำหน่ายมากขึ้นในหลายท้องที่

การแพร่กระจาย

หญ้ารืแพร์ เป็นพืชตระกูลไผ่ที่พบได้ทุกภาค พบได้มากในป่าเบญจพรรณ และป่าดิบชื้น พบได้มากบริเวณที่ราบเชิงเขา เขิงเขา หรือภูเขาสูง

ประโยชน์หญ้ารืแพร์

1. หญ้ารืแพร์ถูกใช้ประโยชน์มากในแง่สมุนไพรร โดยเฉพาะในสตรีหลังคลอดบุตรที่ช่วยให้ช่องคลอดกระชับและมดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ด้วยการต้มดื่มหรือคั้นน้ำทาบริเวณช่องคลอด นอกจากนั้น ยังใช้เพื่อการดูแลผิวพรรณให้แลดูสดใส
2. สารสกัดจากหญ้ารืแพร์ใช้เป็นเครื่องสำอาง อาทิ ครีมบำรุงผิว ครีมกันแดด ทำหน้าที่ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ผิวพรรณแลดูเปล่งปลั่ง นอกจากนั้น สารสกัดจากหญ้ารืแพร์ยังใช้เป็นส่วนผสมของอาหารเสริม ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และเสริมสร้างคอลลาเจน^[3]
3. หญ้ารืแพร์ใช้ปลูกเป็นอาหารสัตว์เคี้ยวเอื้อง อาทิ โค กระบือ แพะ และแกะ เป็นต้น
4. หญ้ารืแพร์เป็นพืชเศรษฐกิจสมุนไพรรตัวใหม่ ทั้งแบบเก็บจากแหล่งธรรมชาติ และการปลูกเพื่อจำหน่ายในรูปหญ้ารืแพร์สด และหญ้ารืแพร์แห้ง กลุ่มลูกค้าส่วนใหญ่เป็นสตรีหลังคลอดบุตร

สารสำคัญในหญ้ารืแพร์

1. Bamboo Silica

- ตามตำราอายุรเวทใช้พืชสกุลไผ่สำหรับบำรุงร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และเนื้อเยื่อ และช่วยรักษาแผลให้หายเร็ว
- เป็นสารที่ใช้ในการสร้างคอลลาเจน และน้ำไขข้อในร่างกาย มีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ กระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective Tissue) เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มน้ำเมือกในช่องคลอด ทำให้หล่อลื่นได้ดีขึ้น
- ปริมาณซิลิกาในใบไผ่หรือพืชสกุลไผ่มีประมาณ 8.12-9.95%
- สารสกัดของใบไผ่หรือพืชสกุลไผ่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางหลายชนิด มีสรรพคุณที่สำคัญ คือ ช่วยต้านการเสื่อมของเซลล์ ช่วยบำรุงผิว ช่วยเพิ่ม และรักษาความชุ่มชื้น

2. สารต้านอนุมูลอิสระ

สารสกัดหญาารีแพร์ประกอบด้วยสารสำคัญหลายชนิด อาทิ สารในกลุ่มฟีนอลิก (Phenolic Compounds) และฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) สารเหล่านี้ ออกฤทธิ์สำคัญต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง และช่วยชะลอความแก่

3. สารยับยั้งการทำลายคอลลาเจน

สารสกัดหญาารีแพร์ออกฤทธิ์ยับยั้งการทำลายคอลลาเจน และช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน โดยทำหน้าที่ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ Collagenase (MMP-1) และ gelatinase (MMP-2) ช่วยชะลอการถูกทำลายของคอลลาเจน (Collagen) และอีลาสติน (Elastin) ทำให้คงสภาพความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของผิว เซลล์ผิวเสื่อมหรือเกิดริ้วรอยช้าลง ^[2]

สรรพคุณทั่วไปหญาารีแพร์

ดื่มดื่มหรือรับประทาน

- ช่วยกระชับช่องคลอดหลังการคลอดบุตร
- ช่วยบีบมดลูกให้แห้ง ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
- ช่วยรักษาแผลในช่องคลอดหลังคลอดบุตร
- ช่วยขับน้ำคาวปลา
- บำรุงร่างกาย
- ช่วยให้ผิวพรรณกระจ่างใส
- แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ช่วยขับปัสสาวะ
- รักษาริดสีดวง



ต้มน้ำอาบหรือบดคั้นน้ำใช้ภายนอก

- นำน้ำคั้นหรือน้ำต้มหญาารีแพร์ล้างทำความสะอาดช่องคลอด ช่วยรักษาแผล ช่วยให้ช่องคลอดกระชับ
- ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง
- ช่วยห้ามเลือด
- ช่วยรักษาแผล บรรเทาอาการปวดบวมของแผล
- แก้ผดผื่นคัน
- รักษาโรคผิวหนัง
- แก้อาการท้องเสีย
- ช่วยรักษาฝี โดยนำหญาารีแพร์ห่อผ้า ก่อนอังไฟให้ร้อน แล้วนำมาประคบบนฝี

4. หญ้าหวาน

หญ้าหวาน ชื่อสามัญ Stevia (สตีเวีย) หญ้าหวาน ชื่อวิทยาศาสตร์ Stevia rebaudiana (Bertoni) Bertoni (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Eupatorium rebaudianum Bertoni, Stevia rebaudiana (Bertoni) Hemsl.) จัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน (ASTERACEAE หรือ COMPOSITAE) เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศบราซิลและทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศปารากวัยในทวีปอเมริกาใต้ สำหรับในประเทศไทย หญ้าหวานได้เริ่มเข้ามามีบทบาทในภายหลัง และได้มีการนำเข้ามาปลูกในช่วงปี พ.ศ.2518 โดยได้มีการนำมาเพาะปลูกในภาคเหนือ ซึ่งจะเพาะปลูกกันมากในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย พะเยา และลำพูน เนื่องจากพืชชนิดนี้จะชอบอากาศที่ค่อนข้างเย็น ในพื้นที่ที่มีอุณหภูมิประมาณ 20-26 องศาเซลเซียส และพืชชนิดนี้จะเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดีเมื่อเพาะปลูกในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 600-700 เมตร

สรรพคุณของหญ้าหวาน

1. สมุนไพรหญ้าหวานช่วยเพิ่มกำลังวังชา
2. ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
3. ช่วยในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
4. ช่วยลดไขมันในเลือดสูง
5. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน
6. ช่วยบำรุงตับ
7. ช่วยสมานแผลทั้งภายในและภายนอก



ประโยชน์ของหญ้าหวาน

1. ช่วยเพิ่มการรับประทานอาหารและช่วยลดความขมในอาหารได้
2. ใช้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล โดยไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง
3. **หญ้าหวานทางเลือกของคนอ้วน** ให้ความหวานเหมือนน้ำตาล แต่ไม่ให้พลังงาน รับประทานเท่าไรก็ไม่อ้วน จึงช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี
4. มีการนำหญ้าหวานไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปต่าง ๆ โดยปัจจุบันนิยมบริโภคหญ้าหวานอยู่ด้วยกัน 5 รูปแบบ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ใบอบแห้ง, ใบแห้งบดสำหรับชงแบบสำเร็จรูป (ชาหญ้าหวาน), ใบสด, ใบแห้งบดสำหรับใช้แทนน้ำตาล (หญ้าหวานผง), และแบบสารสกัดจากใบแห้งด้วยน้ำ โดยจะนิยมนำมาชงเป็นชาดื่ม รองลงมาก็คือ การนำมาต้มและเคี้ยว แต่จะไม่ค่อยนิยมนำมาบริโภคในแบบผสมกับอาหารเท่าใดนัก
5. มีการนำสารสกัดจากหญ้าหวานมาใช้แทนน้ำตาล หรือใช้ทดแทนน้ำตาลบางส่วน เพราะสารสตีวิโอไซด์นั้นมีความทนทานต่อกรดและความร้อนได้เป็นอย่างดี จึงสามารถนำมาใช้ในอาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย เช่น น้ำอัดลม น้ำชาเขียว ขนมเบเกอรี่ แยม เยลลี่ ไอศกรีม ลูกอม หมากฝรั่ง ซอสปรุงรส ฯลฯ (ล่าสุดได้ยินมาว่าเครื่องดื่มแบรนด์ดังอย่างโคคา โคล่า ก็ได้มีจดสิทธิบัตรและได้ทำการผลิต

โดยใช้สารสกัดนี้แล้วเหมือนกัน แต่ยังไม่เห็นจำหน่ายในไทย ซึ่งถ้ามีมาเมื่อไหร่ก็ถือเป็นทางเลือกที่ดี สำหรับผู้ที่ไม่อยากดื่มน้ำตาลเป็นซอง ๆ)

6. ในอุตสาหกรรมอาหาร สารสกัดจากเหง้าหวานถือว่ามีข้อดีหลายอย่าง เช่น การไม่ถูกย่อยสลายโดยจุลินทรีย์ เมื่อนำมาใช้กับอาหารจึงไม่ทำให้อาหารเกิดเน่าบูด ไม่ทำให้อาหารเกิดสีน้ำตาลเมื่อผ่านความร้อนสูง ๆ และที่สำคัญก็คือ จะไม่ถูกดูดซึมในระบบย่อยอาหาร จึงเหมาะสมอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต และโรคหัวใจ
7. สารสตีวิโอไซด์ นอกจากจะใช้ในอาหารและเครื่องดื่มแล้ว ปัจจุบันยังมีการนำไปใช้แทนน้ำตาลในการผลิตยาสีฟันอีกด้วย

5. ขิง

ขิง ชื่อสามัญ Ginger (จิง'เจอะ)

ขิง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Roscoe จัดอยู่ในวงศ์ขิง ([ZINGIBERACEAE](#))

ขิงจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายของเรา เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ธาตุเหล็ก ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส แอมยังมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และเส้นใยจำนวนมากอีกด้วย ซึ่งประโยชน์ของขิงนั้น เราสามารถนำมาใช้ได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นราก เหง้า ต้น ใบ ดอก แก่น และผลก็ได้ทั้งนั้น



ส่วนที่ใช้เป็นยาและสรรพคุณ

** เหง้า สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียดและอาการอาเจียน

สารสำคัญที่ออกฤทธิ์

** อนุพันธ์ของ Gingerol, Shogaol และ Diarylheptanoids มีฤทธิ์ต้านการอาเจียนและช่วยขับลม

** สารในน้ำมันหอมระเหย เช่น Menthol, Cineole มีผลลดอาการจุกเสียดได้

คุณค่าทางโภชนาการของขิง

ขิง 100 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการดังนี้

พลังงาน 25 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.4 กรัม ไขมัน 0.6 กรัม เส้นใยอาหาร 0.8 กรัม ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 18 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เบต้า-คาโรทีน 10 ไมโครกรัม วิตามินซี 1 มิลลิกรัม ไรอะมิน 0.02 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1 มิลลิกรัม ไลโคพลาวิน 0.02 มิลลิกรัม

ไม่ควรรับประทานขิงเกินวันละ 4 กรัมต่อวัน เนื่องจากอาจทำให้เกิดกรดไหลย้อน และรบกวนยาต้านการแข็งตัวของเลือดได้

7.ข้าวเจ้าหอมมะลิ (Thai jasmine rice)

เป็นสายพันธุ์ข้าวที่มีถิ่นกำเนิดในไทย มีลักษณะกลิ่นหอมคล้ายใบเตย เป็นพันธุ์ข้าวที่ปลูกที่เหนียวในโลก ไม่ได้คุณภาพดีเท่ากับปลูกในไทย และเป็นพันธุ์ข้าวที่ทำให้ข้าวไทยเป็นสินค้าส่งออกที่รู้จักไปทั่วโลก

ประวัติและที่มา

เมื่อปี พ.ศ. 2497 นายสุนทร สีเหน็น พนักงานข้าว จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้รวบรวมพันธุ์ข้าวหอมในเขตอำเภอบางคล้า ได้จำนวน 199 รวงแล้ว ดร.ครูย บุญยสิงห์ (ผู้อำนวยการกองบำรุงพันธุ์ข้าวในขณะนั้น) ได้ส่งไปปลูกคัดพันธุ์บริสุทธิ์และเปรียบเทียบพันธุ์ที่สถานีทดลองข้าวโคกสำโรง (ขณะนี้เปลี่ยนชื่อเป็นสถานีข้าวลพบุรี) ดำเนินการคัดพันธุ์โดยนักวิชาการเกษตรชื่อนายมังกร จูมทอง ภายใต้การดูแลของนายโอภาส พลศิลป์ หัวหน้าสถานีทดลองข้าวโคกสำโรงจนกระทั่งปี พ.ศ. 2502 ได้พันธุ์บริสุทธิ์ข้าวขาวดอกมะลิ 4-2-105105 (หมายเลข 4 หมายถึงอำเภอที่เก็บมาอำเภอบางคล้า หมายเลข 2 หมายถึง ชื่อพันธุ์ข้าวที่เก็บในอำเภอนั้น คือ พันธุ์หอมมะลิ และ หมายเลข 105 คือ ตำแหน่งรวงข้าวของพันธุ์หอมมะลิที่เก็บในที่นั้น รวงที่ 105) และคณะกรรมการพิจารณาพันธุ์ ข้าวได้อนุมัติให้เป็นพันธุ์ส่งเสริมแก่เกษตรกร เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2502 โดยเกษตรกรทั่วไปเรียกว่า “ข้าวดอกมะลิ 105 ต่อมาได้มีการปรับปรุงพันธุ์ข้าว ขาวดอกมะลิ 105 จนได้ข้าวพันธุ์ กข 15 ซึ่งกระทรวงพาณิชย์ประกาศให้ ข้าวทั้ง 2 พันธุ์เป็นข้าวหอมมะลิไทย

ลักษณะจำเพาะของกลิ่นหอมมะลิ

ความหอมของข้าวหอมมะลิ เกิดจากสารระเหยชื่อ 2-acetyl-1-pyrroline ซึ่งเป็นสารที่ระเหยหายไปได้ การรักษาความหอมของข้าวหอมมะลิให้คงอยู่นานนั้นจึงควรเก็บข้าวไว้ในที่เย็น อุณหภูมิประมาณ 15 องศาเซลเซียส เก็บข้าวเปลือกที่มีความชื้นต่ำ 14-15% ลดความชื้นข้าวเปลือกที่อุณหภูมิไม่สูงเกินไป นักการเกษตรทราบท่านกล่าวว่า การใช้ปุ๋ยโปตัสเซียมในการปลูก มีแนวโน้มช่วยให้ข้าวมีกลิ่นหอมมากขึ้น (ยังไม่มีข้อมูลยืนยัน)

ข้าวขาวดอกมะลิ 105 เป็นข้าวไวแสง

ข้าวไวต่อช่วงแสง คือ ข้าวที่จะออกรวงเมื่อแสงแดดน้อยลงจากช่วงเวลาปกติ ซึ่งหลายคนอาจสงสัยแล้วทำไมต้องปลูก ในเมื่อมันควบคุมยาก ที่ต้องปลูกข้าวไวแสงเพราะข้าวหลายสายพันธุ์ที่มีคุณสมบัติเด่นๆ มันเป็นข้าวที่ถูกควบคุมด้วยยีน หรือพันธุกรรมที่ตกค้างมาจากพันธุ์ป่า หรือพันธุ์ดั้งเดิมที่เกิดจากการปรับตัวตามธรรมชาติ เพื่อให้ดำรงเผ่าพันธุ์ตนเองไว้ได้ เช่น ข้าวขาวดอกมะลิ 105 และข้าว กข15 ซึ่งเป็นข้าวที่มีคุณสมบัตินุ่มหอม และเป็นที่ต้องการของตลาดแสงแดดปกติที่ส่องถึงพื้น ผิวโลกของประเทศไทยเราคิดคำนวณที่ 12 ชั่วโมง ส่วนข้าวไวต่อช่วงแสง คือข้าวที่จะออกดอกเมื่อได้รับแสงน้อยกว่า 12 ชั่วโมง โดยข้าวไวต่อช่วงแสงมี 2 แบบ ข้าวไวต่อช่วงแสงน้อย (Less Sensitive to Photoperiod) จะออกดอกเมื่อความยาวกลางวันประมาณ 11 ชั่วโมง 40-50 นาที และข้าวไวมากต่อช่วงแสง (Strongly Sensitive to Photoperiod) จะออกดอกเมื่อความยาวกลางวันประมาณ 11 ชั่วโมง 10-20 นาที

ฉะนั้นเมื่อเลือกปลูกข้าวพันธุ์ที่ไวต่อช่วงแสง ไม่ว่าจะเริ่มปลูกเมื่อไหร่ก็ตาม เมื่อถึงช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย ซึ่งเป็นช่วงที่กลางวันสั้นกว่ากลางคืน ข้าวก็จะออกดอกทันที จึงเป็นที่มาของคำว่า “ปลูกวันแม่เกี่ยววันพ่อ”(12 ส.ค. – 5 ธ.ค.) เพราะพันธุ์ข้าวที่เราปลูก คือ ข้าวขาวดอกมะลิ 105 และข้าว กข15 ซึ่งเป็นข้าวหนักมีอายุการเก็บเกี่ยว มากกว่า 120 วัน หากเราปลูกเร็วเกินไปก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลเพิ่มขึ้น หากปลูกช้าเกินไป ข้าวก็จะไม่สามารถสะสมอาหารได้เต็มที่ก่อนออกรวง ทำให้ผลผลิตลดลงนั่นเอง

ลักษณะแสงส่องผิวโลก	ระยะเวลาต่อวัน (24 ชั่วโมง)	
ช่วงเวลาแสงปกติ	กลางวัน 12 ชั่วโมง	กลางคืน 12 ชั่วโมง
ข้าวไวต่อช่วงแสงน้อย	กลางวัน 11 ชั่วโมง 40-50 นาที	กลางคืน 12 ชั่วโมง 10 – 20 นาที
ข้าวไวต่อช่วงแสงมาก	กลางวัน 11 ชั่วโมง 10-20 นาที	กลางคืน 12 ชั่วโมง 40 – 50 นาที



ขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน สมุนไพรที่มากด้วยคุณค่า หาได้ไม่ยาก สีสันสะดุดตา มีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เราจะมาทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดนี้กันให้มากขึ้นว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นที่นิยม ประโยชน์ที่ได้จากสมุนไพรชนิดนี้มีอะไรบ้าง วิธีการใช้ และข้อห้ามข้อควรระวังต่างๆ

ทำความรู้จักขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี ปลูกทั่วไปในประเทศแถบเขตร้อน ต้นสูง 50 - 70 เซนติเมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในเหง้ามีสีเหลืองเข้ม หรือสีเหลืองส้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะ ชอบขึ้นในที่ชื้น ใบเดี่ยวรูปหอก ดอกเป็นช่อสีเหลืองอ่อน ใบและดอกแทงออกจากเหง้าใต้ดิน

ขมิ้นชัน มีชื่อสามัญว่า **Turmeric** ซึ่งแปลว่าสีเหลือง ในภาษาสันสกฤต และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Curcuma longa* L. อยู่ในวงศ์ Zingiberaceae มีชื่อท้องถิ่นว่า ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ตายอ นิยมใช้เป็นเครื่องเทศสำหรับแต่งรสและสีผสมอาหาร ใช้ทั้งรูปแบบผงและแบบเหง้า ซึ่งอาหารที่นิยมใส่ขมิ้นชัน ได้แก่ แกงเหลือง ข้าวหมกไก่ แกงกะหรี่ ขนมเบื้องญวน ไก่ทอด แกงไตปลา มัสตาร์ด เนย มากาριν เป็นต้น อีกทั้งยังใช้ทำเป็นเครื่องสำอาง หรือทำเป็นผงขัดผิว

ประโยชน์ในทางการแพทย์

ขมิ้นชันมีสารสำคัญ 2 กลุ่มที่เป็นสารออกฤทธิ์ ได้แก่

1. กลุ่มที่ให้สี curcuminoid สารหลัก คือ curcumin
2. กลุ่มน้ำมันหอมระเหย monoterpenoids



โดยจากการทดลองและวิจัยด้านฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา สารกลุ่ม curcuminoid มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระต้านการอักเสบ ต้านเชื้อจุลชีพ ต้านปรสิต ต้านการกลายพันธุ์ ต้านมะเร็ง และสามารถป้องกันความเป็นพิษต่อตับจากสารพิษ เป็นต้น

จากการทดสอบความเป็นพิษของ curcuminoid ผลคือ ไม่พบความเป็นพิษเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน มีรายงานว่า curcumin มีฤทธิ์ต้านการเกิดมะเร็งผิวหนัง ในด้านทางการแพทย์นิยมใช้ผงขมิ้นเป็นส่วนผสมในยารักษาโรคต่างๆ เช่น ยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร ยาลดกรด ยาขับลม ยาแก้ปวดท้อง ยาเจริญอาหาร ยาแก้ไออักเสบ ยาแก้โรคผิวหนัง

สรรพคุณทางยา

ขมิ้นชันนอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารแล้ว ก็ยังถือเป็นพืชที่มีคุณค่าทางยาอีกด้วย ซึ่งปรากฏในหลายตำรา ดังนี้

ตำรายาไทย: ใช้ส่วนเหง้า รสฝาดหวานเอียน

- **ใช้ภายใน:** ช่วยเจริญอาหาร ยาบำรุงธาตุ ฟอกเลือด แก้ท้องอืดเพื่อ แน่น จุกเสียด ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ อากาโรคีซ่าน แก้อาการวิงเวียน แก้วหวัด แก้อาการชัก ลดไข้ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องมาน แก้ไข้ผอมแห้ง แก้เสมหะและโลหิตเป็นพิษ โลหิตออกทาง ทวารหนักและเบา แก้กตเลือด แก้อาการตาบวม แก้ปวดฟันเหงือกบวม มีฤทธิ์ระงับเชื้อ ต้านไวรัสโรค ป้องกันโรค หนองใน แก้ท้องเสีย แก้บิด รักษามะเร็งลำ
- **ใช้ภายนอก:** ช่วยลดอาการฟกช้ำบวม ปวดไหล่และแขน บวมช้ำและปวดบวม แก้ปวดข้อ สมานแผลสดและแผล ถลอก ผสมยานวดคลายเส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก้น้ำกัดเท้า แก้ชันนะตุ แก้กกลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังผื่นคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ตำใส่แผลห้ามเลือด รักษาผิว บำรุงผิว
โดยในปัจจุบัน ขมิ้นชันมีการแปรรูปเพื่อการใช้งานในหลายรูปแบบ เหง้าสด เหง้าแห้ง ผง แคปซูล ชาขง สารสกัด ยาใช้ภายนอก ซึ่งวิธีการแปรรูปจะขึ้นอยู่กับเราว่ามีวัตถุประสงค์ใดในการใช้งานหรือการผลิต เช่น ยา เม็ด ยาเม็ดเคลือบ ยาแคปซูล
- รูปแบบรับประทาน ต้องกลืนไปทั้งเม็ดหรือแคปซูล
- รูปแบบยาผง ต้องนำไปผสมน้ำก่อนดื่ม ควรใช้ตามที่ระบุบนฉลาก
- รูปแบบยาทาผิวหนัง มักเป็นยาครีม เจล หรือซีผึ้ง ก่อนใช้ควรทำความสะอาดผิวหนังบริเวณที่ต้องการ จากนั้น บีบยาลงไปพอประมาณ แล้วทาบางๆ ใ้ยาแผ่บนผิวหนัง



สถานที่จำหน่าย : วิสาหกิจชุมชนชีววิถีตำบลน้ำเกี๋ยน