

๒๔. ต้นกะเพรา



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum sanctum* L.

ชื่อสามัญ : Holy Basil

วงศ์ : Labiatae

ชื่ออื่น : กอมก้อ กอมก้อดง กะเพราขาว กะเพราแดง

ลักษณะทั่วไป ไม้ล้มลุก มีเนื้อไม้ มีอายุหลายปี สูงได้ถึง 1 เมตร ทุกส่วนมีกลิ่นหอม แตกกิ่งก้านอ่อนรูปสี่เหลี่ยม มีขนปกคลุม ใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปรีกว้างๆ ขอบใบหยักแบบจักฟันเลื่อย มีขนสั้นๆ ทั้ง 2 ด้าน ก้านใบยาว ช่อดอกแบบช่อกระจุกรอบ กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันปลายแยกเป็น 5 กลีบ กลีบดอกยาว 3 มิลลิเมตร เชื่อมกันเป็นหลอดสั้น ปลายแยกเป็น 2 ปาก สีชมพู ขาว เกสรเพศผู้ 4 อัน โผล่พ้นหลอดดอก ผลเปลือกแข็งขนาดเล็ก สีน้ำตาล เมื่อเปียกน้ำจะเป็นเมือกหุ้มเมล็ด

สรรพคุณ

กะเพรมีสรรพคุณช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงป้องกันอาการเจ็บป่วยจากอาการหวัดได้ดี หากใครที่มักป่วยเป็นหวัดบ่อยๆ ก็ลองกินกะเพราเป็นประจำจะช่วยให้ กะเพรมีสรรพคุณในการช่วยลดระดับของไขมันและปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ระดับของน้ำตาลลดลง ช่วยรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน แถมยังมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มไขมันชนิดดีในร่างกายด้วย กะเพรมีสรรพคุณเป็นยาช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจที่ไม่แข็งแรงสามารถกลับมาทำงานได้อย่างเป็นปกติ ลดโอกาสที่จะเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจ และมีอัตราการเต้นอยู่ในระดับปกติด้วย นอกจากสรรพคุณและประโยชน์ของ "กะเพรา" จะเป็นอาหารให้คนเราได้กินกันอย่างอร่อยแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยขจัดโรคได้สารพัด เป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกง่ายด้วย หากอยากมีสุขภาพที่แข็งแรงกันล่ะก็ จะลองปลูกไว้กินภายในบ้านก็น่าสนใจอยู่นะ

ประโยชน์

กะเพรมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องได้ แก้อาการปวดมวนท้อง ช่วยขับลมเพื่อรักษาอาการปวดท้องอุจจาระและจุดเสียดแน่นท้อง และช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ด้วย



❖ กะเพรา

ถูกกล่าวว่าเป็นอาหารจานสิ้นคิด ง่ายประดิษฐ์ไม่คิดให้เปลืองหัว
พริกกระเทียมแค่ผัดเตรียมในครัว เนื้อสุกทั่วกะเพราโรยลงได้
จะทำให้ถูกปากนั้นง่าย ต่างกันหลายรสมีอันว่าไป
สูตรของใครของมันมาลองได้ ตีฉินได้ไม่ว่าเลยพี่จำ

