

๗. ต้นสะเดา



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Azadirachta indica*

วงศ์: Meliaceae

อาณาจักร: พืช (Plantae)

สายพันธุ์ที่เหนือกว่า: สกุนสะเดา

ตระกูล: อันดับเงาะ

ชั้น: สปีชีส์

สรรพคุณของสะเดา

๑. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ดอก, ใบ, ผล)
๒. ช่วยบำรุงธาตุไฟ ชับน้ำย่อยอาหารทำให้กระเพาะย่อยอาหารได้ดีขึ้น (ใบ, แก่น)
๓. ช่วยบำรุงโลหิต (ใบ, แก่น)
๔. น้ำตาลที่ได้จากการหมักน้ำจากลำต้นมีแร่ธาตุ ใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย (ลำต้น)
๕. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา โดยพบว่าผู้ที่รับประทานยอดสะเดาตั้งแต่เด็ก เมื่ออายุ ๕๐ กว่า สายตายังดี มาก (ยอดอ่อน)
๖. ใช้เป็นยาขมเจริญอาหาร ด้วยการใช้ช่อดอกนำมาลวกน้ำร้อน จัมน้ำปลาหวานหรือน้ำพริก หรือจะใช้ เปลือกสดประมาณ ๑ ฝ่ามือนำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว ใช้รับประทานครึ่งละครึ่งถ้วยแก้ว (ผลอ่อน, ลำต้น, เปลือกต้น, เปลือกราก, ราก, ใบอ่อน, ดอก)
๗. ช่วยแก้กษัยหรือโรคชูปผอม ผอมแห้งแรงน้อย (เปลือกต้น)

ประโยชน์ของสะเดา

๑. ยอดอ่อนและดอกอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสดหรือใช้ลวกกินกับน้ำพริกหรือลาบ (กะเหรี่ยงแดง), ยอดอ่อนใช้กินกับลาบ (ไทลื้อ) ส่วนช่อดอกใช้ลวกกินกับน้ำพริก (คนเมือง), หรือจะใช้ดอก รับประทานร่วมกับแกงหน่อไม้หรือลาบก็ได้ (คนเมือง), ส่วนแก่นในยอดอ่อนใช้ประกอบอาหารได้ เช่น การนำมาทำเป็นแกง (ลั่วะ)[๒],[๔]
๒. น้ำปลาหวานสะเดา อีกหนึ่งเมนูอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูง ให้โปรตีนพอใช้ แต่ให้ไขมันต่ำ มีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งแร่ธาตุและวิตามิน ช่วยแก้ไข้หัวลม บรรเทาความร้อนในร่างกาย ช่วยปรับ ธาตุให้สมดุล ช่วยทำให้เจริญอาหาร ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันโรคมะเร็งได้อีกด้วย



อันชะอมสะเดาเรารู้จัก

ใช้เป็นผักสมุนไพรคุณใหญ่หลวง

ลดความดันโลหิตริดสีดวง

ลิวทั้งปวงฝ้ากระจะมลาย

นำยอดอ่อนมาต้มผสมเหล้า

กินค้ำเช้าสุดแจ่มะเร็งหาย

ช่วยบำรุงหัวใจและไตวาย

ทั้งหญิงชายได้หมดถ้าสดชื่นฯ

