



ยี่หระ
TREE BASIL

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มเตี้ย มีความสูงประมาณ ๕๐-๘๐ เซนติเมตร ลำต้นมีสีน้ำตาลแก่ แตกกิ่งก้านสาขขนาดเล็ก ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการปักชำกิ่ง เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยและมีความชื้นปานกลางในสภาพกลางแจ้ง ใบ เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ลักษณะเป็นรูปกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย สีเขียวสด ผิวใบสากมือ มีกลิ่นหอม เฉพาะตัว มีรสร้อน

ดอก ออกดอกเป็นช่อที่บริเวณปลายยอด โดยแต่ละช่อจะประกอบไปด้วยดอกย่อยขนาดเล็กประมาณ ๕๐-๑๐๐ ดอก

ผล หรือ เมล็ด มีลักษณะเป็นรูปกลมรี มีขนาดประมาณ ๑ มิลลิเมตร เมื่อยังอ่อนจะเป็นสีเขียว แต่พอสุกหรือแก่แล้วจะกลายเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลอ่อน ภายในผลมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก



ประโยชน์/ การนำไปใช้

ใบใช้เป็นเครื่องปรุงหรือเป็นส่วนประกอบในอาหารบางชนิด เช่น แกง ชุป ต้มยำ เป็นต้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย อาหารไทยบางชนิดนิยมใช้ยี่หระในการช่วยปรุงแต่งกลิ่นอาหาร ด้วยการคั่วเมล็ดมาโขลกผสมกับเครื่องแกง ทำเป็นแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ เป็นต้น เมล็ดช่วยในการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ด้วยการนำมาป่นหรือตำผสมในเนื้อสัตว์เวลาหมัก เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยนั้นมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ จึงช่วยป้องกันอาหารไม่ให้เกิดการบูดเน่าเสียเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันกลิ่นเหม็นอับของเนื้อสัตว์เวลาหมักก่อนนำไปตากแห้งอีกด้วย น้ำมันยี่หระ (Caraway oil) นอกจากจะใช้แต่งกลิ่นอาหาร ยังนำมาใช้แต่งกลิ่นสบู่ได้อีกด้วย

สรรพคุณ

ใบยี่หระอุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุแคลเซียม มีสรรพคุณในการช่วยขับเหงื่อ ช่วยแก้อาการคลื่นไส้ แก้อาการเบื่ออาหาร ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย ใบยี่หระมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรีได้

ต้น, รากแห้ง ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง ขับลมในลำไส้

น้ำมันหอมระเหยจากยี่หระมีฤทธิ์ช่วยระงับอาการหดเกร็งของไส้

ผล ใช้ผลแห้งประมาณ ๓-๕ กรัมนำมาชงกับน้ำเดือดประมาณ ๑ ลิตร ทิ้งไว้สักกระยะแล้วจึงนำมาดื่มวันละ ๓-๔ ถ้วยตวง ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์

