



ดอกไม้ : อาหารเพื่อสุขภาพ



พ니다 ใหญ่ธรรมสาร
กฤติยา ไชยนอก
ฉัตรรัตน์ จันทร์ดอน
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ดอกไม้ ชูدن้าพริก...
ดอกไม้ในแกงไทย...
ยำ&สลัด และดอกไม้ทอดกรอบ...
ของหวาน & เครื่องดื่ม



ชูدن้าพริก





สะเดา

วงศ์ MELIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Azadirachta indica* A.Juss.

ชื่ออื่นๆ กะเดา ควินิน จะตัง สะเดาบ้าน สะเดาอินเดีย สะเลียม
margosa neem, neem tree, nim, Siamese neem tree

ส่วนที่ใช้ ยอด ก้านดอก ดอกอ่อน

สรรพคุณ ช่วยแก้ริดสีดวงในลำคอ ช่วยขับลม ช่วยในการย่อยอาหาร
บำรุงธาตุ



สะเดา

- สารสำคัญ
- สารกลุ่ม flavonoid : azadirachtin, quercitin
 - สารกลุ่ม limonoid : nimbolide
 - น้ำมันหอมระเหย : cubebene, copaene, humulene, δ -cadinene
 - สารกลุ่ม sesquiterpenes



สะเดา

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา :

- ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ชนิด *Bacillus subtilis*, *Pseudomonas aeruginosa*
- ยับยั้งเชื้อยีสต์ *Candida albicans*
- ยับยั้งเซลล์มะเร็ง : มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งเต้านม ในหลอดทดลอง
- ต้านอนุมูลอิสระ : rutin, quercitrin

ดอกสะเดา ให้พลังงานต่ำ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี แคลเซียม สูง



photo by



ดอกสลิด

- ❁ วงศ์ ASCLEPIADACEAE
- ❁ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Telosma minor* Craib
- ❁ ชื่ออื่นๆ ดอกขจร
- ❁ ส่วนที่ใช้ ดอก (มีรสเย็น ขม และหอม)
- ❁ สรรพคุณ ขับเสมหะ แก้เสมหะและโลหิต แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน บำรุงตับและไต



ดอกสลิด

สารสำคัญ : กลุ่ม flavonoid และ phenolic acid

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา :

- ต้านอนุมูลอิสระ ทำการทดสอบในหลอดทดลอง ด้วยวิธี DPPH Scavenging Assay ความเข้มข้นที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเท่ากับ 100 มคก./มล.

ดอกสลิด มีวิตามิน เอ สูงมาก



ชมจันทร์

- วงศ์ CONVOLVULACEAE
- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea alba* L.
- ชื่ออื่นๆ ดอกพระจันทร์, แสงนวลจันทร์
- ส่วนที่ใช้ ดอก

สารสำคัญ : กลุ่ม polyphenol

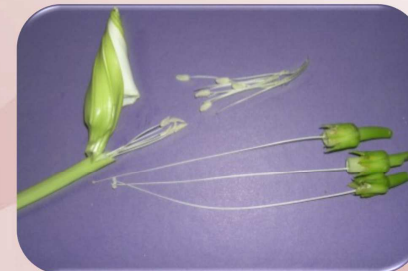
ดอกชมจันทร์ : วิตามินเอ สูง แต่น้อยกว่าดอกสลิด



ชมจันทร์

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา :

- ต้านอนุมูลอิสระ : ศึกษากรรมวิธีการปรุงอาหารมีผลต่อปริมาณของ polyphenol และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - การนึ่ง ดีที่สุด ปริมาณสาร polyphenol คงเดิม
 - การต้ม
 - การตากแดด
 - การอบ
 } ปริมาณสาร polyphenol ลดลงเล็กน้อย
- เป็นยาระบาย : case report การรับประทานดอกชมจันทร์ในปริมาณมากสำหรับคนธาตุหนักจะเป็นยาระบาย หากในคนธาตุเบาจะทำให้ท้องเสีย



เกสรดอกชมจันทร์





ดอกกระเจียว

MAHIDOL UNIVERSITY
Wisdom of the Land

ดอกกระเจียว

- วงศ์ ZINGIBERACEAE
- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma spp.*
- ส่วนที่ใช้ ดอกอ่อน (พบในช่วงฤดูฝนถึงกลางฤดูฝน)
- สรรพคุณ ดอกกระเจียวมีรสเผ็ดร้อน มีกลิ่นหอม ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

18

MAHIDOL UNIVERSITY
Wisdom of the Land

ดอกกระเจียว

ไม่กิน ไม่อร่อย

กินได้ กินอร่อย

ปทุมมา (กระเจียว)
Curcuma alismatifolia Gagnap.
กระเจียวเหลืองแดง
Curcuma bicolor Mood & Larsen
กระเจียวบัวลาย
Curcuma rhadota Sirirugsa & M.F. Newman
กระเจียวส้ม
Curcuma roscoeana Wall.
กระเจียวกาบแดง
Curcuma rubescens Roxb.

กระเจียวแดง
Curcuma sessilis Gage.
Curcuma aeruginosa Roxb.
กระเจียวขาว
Curcuma parviflora Wall.
Curcuma cochinchinensis Gagnep
Curcuma singularis Gagnep.

19

MAHIDOL UNIVERSITY
Wisdom of the Land

กระเจียวเหล่านี้ เป็นไม้ประดับ

- กระเจียวเหลืองแดง
Curcuma bicolor Mood & Larsen
- ปทุมมา (กระเจียว)
Curcuma alismatifolia Gagnap.
- กระเจียวกาบแดง
Curcuma rubescens Roxb.
- กระเจียวบัวลาย
Curcuma rhadota Sirirugsa & M.F. Newman
- กระเจียวส้ม
Curcuma roscoeana Wall.

20



กระเจียวแดง
Curcuma sessilis Gage.



กระเจียวแดงใหม่
ท้องตลาด



กระเจียวแดง
Curcuma asperginosa Roxb.

กระเจียวแดง
กินได้ กินอร่อย



กระเจียวขาว/กระเจียวโลก
Curcuma cochinchinensis Gagnep



กระเจียวขาว/กระเจียวโลก
Curcuma cochinchinensis Gagnep



กระเจียวขาว
Curcuma parviflora Wall.

กระเจียวขาว
กินได้ กินอร่อย

ดอกกระเจียว

☼ สารสำคัญ

น้ำมันหอมระเหย phenolics, flavonoids, anthocyanins

☼ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ต้านอนุมูลอิสระ
- ต้านการก่อกลายพันธุ์ : flavonoids
- ยับยั้งเชื้อ *Helicobacter pylori* อย่างอ่อน



ผักก้านจอบ



ผักก้านจอก

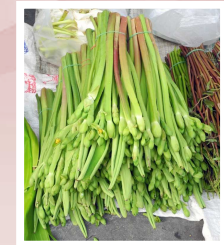
วงศ์ LIMNOCHARITACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limnocharis flava* Buch.

ชื่ออื่นๆ ผักพาย, ตาลปัตรฤาษี, ตาลปัตรยายชี, ผักคั้นจอง, คั้นช้อน, นางกวัก, บัวค้วก, บัวลอย, บอนจีน

ส่วนที่ใช้ ก้านใบ ก้านดอก ดอกอ่อน (ออกดอก มิย. ถึง กค.)

สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหารและมีสรรพคุณป้องกันไข้หวัด



ผักก้านจอก

สารสำคัญ

สารในกลุ่ม phenolics, สาร flavonoids

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ต้านอนุมูลอิสระ : flavonoids เมื่อทดสอบด้วยวิธี DPPH scavenging
- ต้านเซลล์มะเร็ง : สารในกลุ่ม phenolic ต้านมะเร็งกระเพาะอาหาร ในหลอดทดลอง ทำให้เกิด apoptosis ของเซลล์มะเร็ง
- ต้านเชื้อแบคทีเรีย : สารสกัดเอทานอล และไตรคลอโรมีเทน สามารถต้านเชื้อ (*Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*)





ชุมเห็ดเทศ

วงศ์ FABACEAE (LEGUMINOSAE)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Senna alata* (L.) Roxb.

ชื่ออื่นๆ ขี้คาก ชุมเห็ดใหญ่ ตะสีพอ ลับมีนหลวง หมากกะลิงเทศ
candelabra bush, ringworm bush, seven golden-candle sticks

ส่วนที่ใช้ ดอกอ่อน

สรรพคุณ แก้อาการท้องผูก ขับปัสสาวะ

สารสำคัญ : anthraquinones, phenols, tannins, saponins, flavonoids.



ชุมเห็ดเทศ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา :

- ยาระบาย : anthraquinones
- ต้านเชื้อแบคทีเรีย *Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Proteus vulgaris, Pseudomonas aureginosa* and *Bacillus subtilis*.
- ต้านเชื้อยีสต์ *Candida albicans*

*** ชุมเห็ดเทศ ให้พลังงานสูง และมีโปแตสเซียมสูง



© TopTropicals.com



มะรุม

วงศ์ MORINGACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa oleifera* Lam.

ชื่ออื่นๆ กาแนงเต็ง ผักเนื้อไก่ ผักอีฮิม ผักอีฮุม มะค้อนก้อม เส่ช้อยะ

ที่ส่วนใช้ ดอก

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ แก้ไข้



มะรุม

☼ สารสำคัญ : alkaloids, kaempferol, rhamnetin, isoquercitrin, kaempferitrin, α -tocopherol, quinic acid

- ☼ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา :
- ปกป้องตับจากสารพิษ
 - ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร
 - ต้านการอักเสบ
 - ต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก

*** ดอกมะรุม มี แคลเซียม กับ โปแตสเซียมสูง



โสน

- ☼ วงศ์ : LEGUMINOSAE (FABACEAE)
- ☼ ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sesbania javanica* Miq.
- ☼ สารสำคัญ : ascorbic acid, carotene
- ☼ สรรพคุณ : ดอกแก้ร้อนในกระหายน้ำ สมานลำไส้
- ☼ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - สารสกัดเอทิลอะซิเตตและสารสกัดเอทานอลของดอกโสนมีฤทธิ์บรรเทาปวด ต้านการอักเสบ และลดไข้



ดอกไม้ในแกงไทย



ดอกไม้ในแกงไทย (ขี้เหล็ก, ดอกแค, หัวปลี, ผักปลัง, ดอกจิว, ผักคราดหัวแหวน)



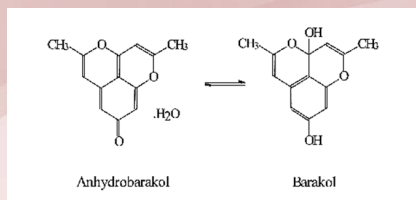
ขี้เหล็ก (Cassod tree, Thai copper pod)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barneby
- วงศ์ FABACEAE
- ชื่ออื่นๆ ขี้เหล็กแก่น ขี้เหล็กบ้าน ขี้เหล็กหลวง
ขี้เหล็กใหญ่ ผักจี่ลี๋ แมะขี้เหละพะโตะ ยะหา
- สรรพคุณ
 - ยอดอ่อน ใบอ่อนและดอกตูมมีรสขม
 - ช่วยให้นอนหลับ
 - ช่วยให้เจริญอาหาร
 - เป็นยาระบาย



• สารสำคัญ

- สารกลุ่มโครโมน (chromones) ได้แก่ **บาราคอล (barakol)**
- สารกลุ่มแอนทราควิโนน (anthraquinones) ได้แก่ คริโซฟานอล (chrysophanol) แคสเซียมินเอ (cassiamin-A) เซนโนไซด์ (sennosides) ฟิซิโอล (physiol) เรอีน (rhein)
- สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ได้แก่ แคมเฟอรอล (kaempferol) เอพิจินิน (apigenin)
- สารกลุ่มสเตอรอล (sterols) ได้แก่ บีตา-ซิโตสเตอรอล (β -sitosterol) บีตา-ซิโตสเตอรอลไกลโคไซด์ (β -sitosterol glycosides)



•ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- การศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าสาร barakol มีฤทธิ์ช่วยให้นอนหลับ และลดอาการวิตกกังวล โดยกลไกยับยั้งการหลั่ง dopamine มีฤทธิ์กระตุ้นการตายของเซลล์มะเร็ง (mouse embryonal carcinoma P19) มีฤทธิ์กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก และสาร anthraquinones มีฤทธิ์เป็นยาถ่าย
- การศึกษาวิจัยทางคลินิก พบว่าสาร barakol มีฤทธิ์ทำให้นอนหลับ การนำขี้เหล็กมาบดเป็นยา (โดยไม่ได้ต้มน้ำทิ้ง) ในรูปแบบของยาเม็ดและแคปซูล ช่วยให้นอนหลับ แต่พบว่าทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการตับอักเสบหลายราย ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงไม่รับขึ้นทะเบียนยาแผนโบราณ ในรูปแบบสมุนไพรเดี่ยว



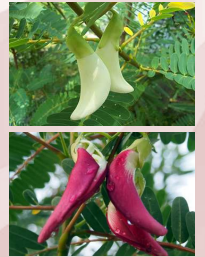
• แกงขี้เหล็กที่รับประทานกันจะเป็นพืชต่อบด้วยหรือไม่ ?

- การศึกษาหาปริมาณของ barakol ในขี้เหล็กที่ต้มน้ำทิ้ง 2 ครั้ง พบว่าสาร barakol ลดลงถึง 90% และไม่ทำให้เกิดพืชต่อบ
- ดังนั้น ในขั้นตอนการเตรียมแกงขี้เหล็กให้ปลอดภัยต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อให้ความขมเฝื่อนลดลง ฤทธิ์และความเป็นพิษก็ลดลงด้วย แกงขี้เหล็กจึงอาจไม่ได้ทำให้ออนหลับสบายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่ถึงอย่างไรแกงขี้เหล็ก ก็ทำให้ขับถ่ายสะดวกขึ้น



ดอกแค (Sesban, Vegetable hummingbird)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania grandiflora* (L.) Desv.
- วงศ์ FABACEAE
- ชื่ออื่นๆ แคบ้าน แคแดง แคบ้านดอกแดง
- สรรพคุณ
 - รสชาติค่อนข้างจืด หวานเล็กน้อย
 - ช่วยป้องกันและรักษาอาการหวัด
 - แก้อ่อนในกระหายน้ำ
 - ช่วยทำให้เจริญอาหาร
 - ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก



• สารสำคัญ

สารกลุ่ม polyphenols

• ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ :
เพิ่มระดับเอนไซม์ superoxide dismutase, catalase, glutathione peroxide, glutathione reductase และ glutathione-S-transferase
- ฤทธิ์ต้านเบาหวาน :
ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเพิ่มปริมาณ insulin ในเลือด



• ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็ง :
ยับยั้งเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว (U937-leukemic monocytic lymphoma)
มะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Daltons lymphoma ascites; DLA)
มะเร็งลำไส้ใหญ่ (colon cancer cells; SW-480)
และเซลล์มะเร็งตับ (Ehrlich Ascites Carcinoma; EAC)
โดยไปกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ caspase 3, 8 และ 9 ทำให้เซลล์เกิด apoptosis
- ฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรีย :
Staphylococcus aureus, *Vibrio cholerae*





หัวปลี

ชื่อวิทยาศาสตร์

- กล้วยน้ำว่า *Musa ABB* group (triploid) cv.group "Nam Wa"
- กล้วยตานี *Musa balbisiana* Colla

วงศ์ MUSACEAE

สรรพคุณ

- มีรสฝาดเย็น
- แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
- ขับน้ำนม
- แก้อโรคเกี่ยวกับลำไส้
- แก้อโรคโลหิตจาง



- สารสำคัญ phenolics, flavonoids, alkaloids, steroid, glycoside, tannins

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด: ต้านภาวะดื้อต่ออินซูลิน
- ยับยั้งเอนไซม์ α -glucosidase
- ยับยั้งภาวะไตเสื่อมจากเบาหวาน
- กระตุ้นการสร้างน้ำนม (Galactagogue effect)
- บรรเทาภาวะหลอดเลือดอักเสบ
- ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร



ผักปลัง (Ceylon spinach)

ชื่อวิทยาศาสตร์

- ผักปลังขาว *Basella alba* L.
- ผักปลังแดง *Basella rubra* L.

วงศ์ BASELLACEAE

ชื่ออื่นๆ โปเต้งฉ่าย ผักปลังใหญ่ ผักปั้ง

สรรพคุณ

- รสชาติค่อนข้างจืด หวานเล็กน้อย
- เป็นผักที่ฉ่ำน้ำ มีกากใยสูง มีลักษณะเป็นเมือก ช่วยในการขับถ่าย
- ลดไข้ แก้อาการร้อนใน
- น้ำคั้นจากดอกใช้เป็นยาทาแก้กลากเกลื้อน
- รักษากระเพาะปัสสาวะอักเสบ



สารสำคัญ

สาร glucan, glucolin, saponin

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- ฤทธิ์ต้านอักเสบ
- ฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อ *Helicobacter pylori* ได้ดี
- ฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่





ดอกจี้ว (Cotton tree, Kapok tree)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bombax ceiba* L.
- วงศ์ MALVACEAE
- ชื่ออื่นๆ จี้วแดง จี้วบ้าน จี้วปง จี้วปงแดง สะเน่มระกา
- สรรพคุณ
 - เกสรตัวผู้ รสชาติจืด มีเส้นใยสูง ค่อนข้างเหนียว
 - แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ
 - ขับปัสสาวะ
 - แก้อาการท้องร่วง
 - รักษาแผลฟกช้ำ



- สารสำคัญ
 - สารกลุ่ม anthocyanins สารกลุ่ม flavonoids
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ต้านอักเสบ
 - ฤทธิ์ขับปัสสาวะ
 - ฤทธิ์ปกป้องตับจากสารพิษ
 - ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย
 - ฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส RSV (Respiratory Syncytial Virus)
 - ฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็ง (human renal adenocarcinoma; ACHN)

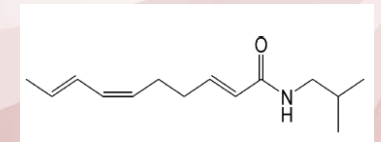


ผักคราดหัวแหวน (Para cress, Toothache plant)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acmella oleracea* (L.) R.K. Jansen
- วงศ์ ASTERACEAE
- ชื่ออื่นๆ ผักคราด ผักเผ็ด อั้งฮวยเกี้ย
- สรรพคุณ
 - ดอกมีรสเผ็ด ทำให้รู้สึกชา
 - ใช้ดอกตำกับเกลืออมหรือกััดบริเวณที่ปวดฟัน
 - แก้บิ่ดมูกเลือด
 - ใช้เป็นยาขับน้ำลาย



- สารสำคัญ
 - spilanthol
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่
 - ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ต้านอักเสบ
 - ฤทธิ์ขับปัสสาวะ
 - ฤทธิ์ต่อพฤติกรรมทางเพศ
 - ต้านเชื้อแบคทีเรีย, ต้านเชื้อมาลาเรีย



structure of spilanthol



ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ

Food Item	Nutrient Composition per 100 g. Edible Portion													
	Proximate Composition					Minerals			Vitamins					
	Energy	Protein	Fat	Carbohydrate	Fiber	Calcium	Phosphorus	Iron	Total A	β-Carotene	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C
	Kcal	grams				milligrams			IU	Micro grams	milligrams			
สะเดา (ยอด)	76	5.4	0.5	12.5	2.2	354	26	4.6	-	3611	0.06	0.07	3.5	194
ขจร	72	5.0	1.1	10.6	0.8	70	90	1.0	3000	-	0.10	0.10	1.5	45
ก้านจอก	343.2	0.28	1.22	14.56	3.81	770.87	4202.5	-	-	-	-	-	-	-
กระเจียว	35	1.3	-	6	✓	45	40	2	✓	-	✓	✓	-	-
ขมจันทร์	30.64	2.47	0.60	3.84	1.08	22.78	38.42	<0.05	136.1	-	0.04	0.05	1.25	<0.90
ขมเห็ดเทศ	296	13.1	1.81	57.0	14.75	63.3	1121.9	25.3	-	51 (IU)	-	-	-	6.23
โสน	40	3.6	0.4	5.6	3.9	51	56	8.2	3338	-	0.26	0.40	2.8	24

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ

Food Item	Nutrient Composition per 100 g. Edible Portion													
	Proximate Composition					Minerals			Vitamins					
	Energy	Protein	Fat	Carbohydrate	Fiber	Calcium	Phosphorus	Iron	Total A	β-carotene	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C
	Kcal	grams				milligrams			IU	micro grams	milligrams			
ซีเหล็ก	80	4.9	0.4	14.3	4.3	13	4	1.6	8221	-	0.11	-	1.8	484
ดอกแค	10	2.1	0.2	0	8.5	2	57	1.2	13	77	0.09	0.49	0.5	35
หัวปลี	25	1.4	0.2	4.4	0.8	28	40	0.7	260	-	0.01	0.02	0.6	25
ดอกจิว (แห้ง)	257	6.6	1.4	54.6	14.9	429	161	8.8	10	60	0.06	0	2.7	-
ผักปลัง	20	2	0.2	2.6	0.8	4	50	1.5	9316	484	0.07	0.20	1.1	26
ผักคราดหัวแหวน	32	1.9	0.3	7.1	-	162	41	4	3917	-	0.03	-	-	20



MAHIDOL UNIVERSITY
Wisdom of the Land

ยำ&สลัด
และ
ดอกไม้ทอดกรอบ...

ยำดอกไม้...



สลัดดอกไม้...



ดอกไม้ทอด...



ดอกไม้ยอดนิยม



เข็ม (West Indian jasmine)
Ixora spp. วงศ์ Rubiaceae



พวงชมพู (Coral vine)
Antigonon leptopus วงศ์ Polygonaceae

ชบา (Queen of tropic flower)
Hibiscus rosa-sinensis วงศ์ Malvaceae

ดาวเรือง (Marigold)
Tagetes erecta วงศ์ Asteraceae

ชมพู่มาเลเซีย (Malay apple)
Syzygium malaccense (L.) Merr. & L.M. Perry
วงศ์ Myrtaceae



ดาหลา (torch ginger)
Etlingera elatior Jack.
วงศ์ Zingiberaceae



เฟื่องฟ้า (Paper flower)
Bougainvillea spp. วงศ์ Nyctaginaceae



ลั่นทม (Pagoda tree)
Plumeria obtusa L. วงศ์ Apocynaceae

ดาวกระจาย (Cosmos)
Cosmos sulphureus วงศ์ Asteraceae



อัญชัน (Asian pigeonwing)
Clitoria ternatea L. วงศ์ Fabaceae

ลวดลาย ชับเสมหะ บำรุงผม-ผิว VS ลวดลายรรเทาปวด ลอดักเส



ห้ามกิน
สีขาวนะ

คนท้อง
ต้องระวัง



แก้ท้องเสีย เจริญอาหาร VS แก้ท้องเสีย ต้านอักเสบ ต้านมะเร็ง

เกสรสเปรี้ยว



ต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน C เยอะ

Ca & K
สูงง...



ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ VS ต้านมะเร็ง ลดความดัน



ช่วยให้ผ่อนคลาย VS ต้านเซลล์มะเร็ง ต้านแบคทีเรีย-รา

ใช้ดอกไม้ร่วงใหม่ ๆ

แก้ตาเจ็บ แผลหนอง แก้ไข้ VS ต้านอักเสบ บรรเทาปวด รักษาแผล



Lutein & Zeaxanthin สูงง...



ต้านอนุมูลอิสระ ต้านอักเสบ

ใช้เป็นอาหารสัตว์ได้



บำรุงหัวใจ-โลหิต แก้ปวด.ไม่ปกติ รักษาตกขาว ต้านอักเสบ ขับปัสสาวะ ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ต้านเซลล์มะเร็ง

มี Betacyanins กลืนระดับให้สี



แก้ไอ ต้านอักเสบ บรรเทาปวด ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ต้านเซลล์มะเร็ง

เคลื่อนน้ำตาล ก็อร่อย

ลดผมร่วง VS กระตุ้นการงอกของเส้นผมและการสร้างเม็ดสี

เข้ม ๆ ไม่ดี ระงับการใช้ยา



จบสำหรับดาว

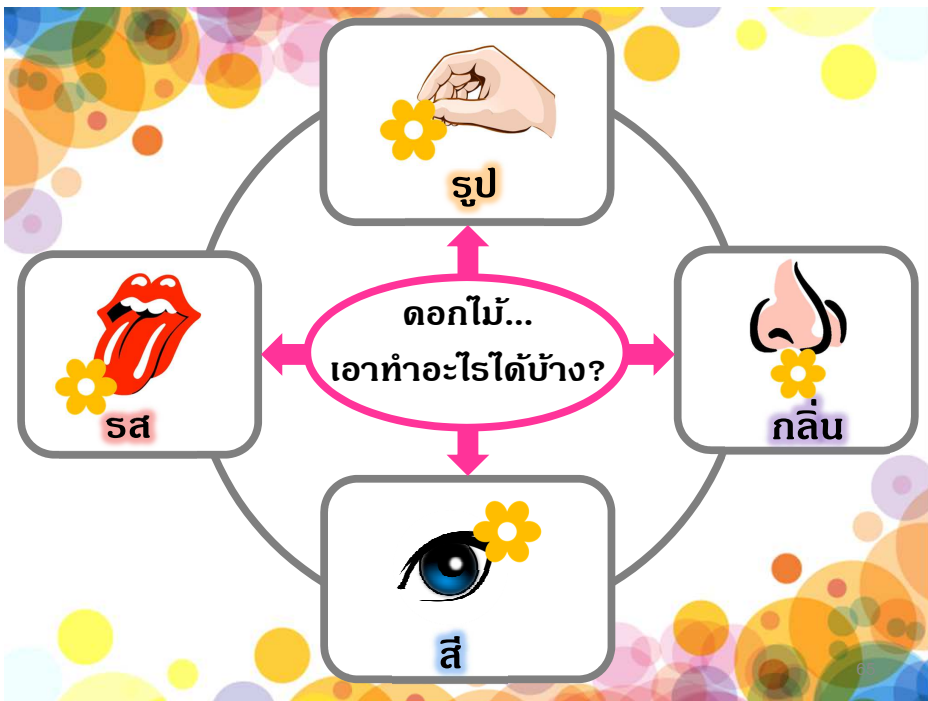
จะไม่ต่อสำหรับหวาน

ก็กระไรอยู่...

กินดาวไม่กินหวาน สันดานไฟรณะเจ้าคะ



ขนม ของหวาน ของว่าง จากดอกไม้...



ตกแต่งให้สวยงาม...

แพนชี กล้วยไม้ กุหลาบ
พริมโรส ดาวเรือง คาร์
เนชั่น ดอกผีเสื้อ ไวโอลิน
ซากุระ...

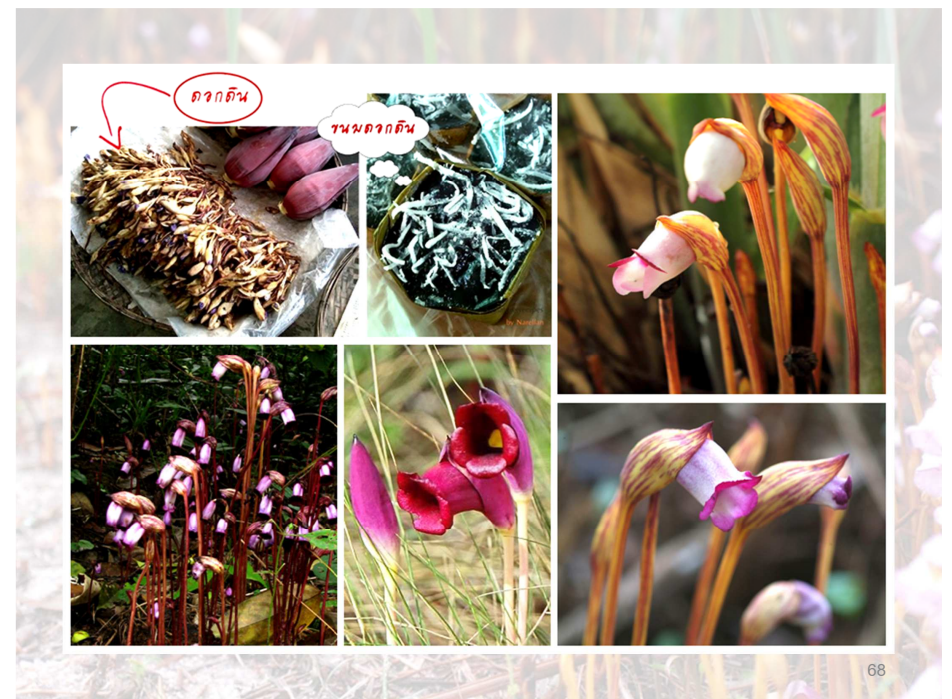
กุหลาบเคลือบน้ำตาล

เด็กหยดน้ำ

แพนชีเคลือบน้ำตาล

แยมกุหลาบ

แยมไวโอลิน

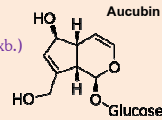


ขนมดอกดิน



ดอกดิน

(*Aeginetia indica* Roxb.)

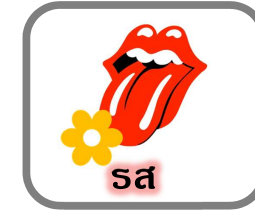


- ❁ สารสำคัญ: Aucubin
- ❁สรรพคุณแผนไทย:
 - ชงรักษาเบาหวาน ยาต้มแก้อาการบวม
- ❁ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา:
 - ต้านพิษต่อตับ ต้านเซลล์มะเร็ง ต้านการเกิดเนื้องอก เสริมฤทธิ์กับยาต้านมะเร็ง 5-fluorouracil ยับยั้งการกระจายตัวของเซลล์มะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
 - สาร aucubin มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ บรรเทาปวด กระตุ้นการสร้างเส้นใยประสาท ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเซลล์มะเร็ง ต้านเชื้อแบคทีเรีย และต้านอาการแพ้

ขนม

ไทย

ไทย



น้ำผึ้ง

- ❁ ผึ้งเก็บน้ำหวานเพื่อใช้เป็นอาหาร น้ำหวานจากดอกไม้ + เอนไซม์ในตอม น้ำลายของผึ้ง จะเปลี่ยนน้ำตาลซูโดส ให้เป็นกลูโคส + ฟรุคโตส
- ❁สรรพคุณ: ยาอายุวัฒนะ คลายเครียด แก้ท้องอืด แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยสมานแผล

แบ่งพี่บ้าง



ทั้งหวาน

ทั้งมีประโยชน์

สารสำคัญในน้ำผึ้ง

- น้ำตาล ~79 % (ฟรุกโตส 38%, เดกโตรส 31%, มอลโตส 7.3%, ซูโครส 1.3%, น้ำตาลอื่น ๆ 1.5%)
- น้ำ 17-20%
- วิตามิน แร่ธาตุ
- สารกลุ่มฟีนอลิก ฟลาโวนอยด์ แครทีนอยด์

คุณค่าทางอาหาร

- น้ำผึ้ง 100 ก. ให้พลังงาน 303 kcal
- น้ำผึ้งให้พลังงานให้กับร่างกายได้อย่างรวดเร็ว



ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของน้ำผึ้ง

- ฤทธิ์บรรเทาปวด
- ต้านการอักเสบ
- ต้านอนุมูลอิสระ
- ต้านเชื้อแบคทีเรีย
- เชื้อราและฮีสต์
- ช่วยปกป้องลำไส้
- ปกป้องเซลล์
- ช่วยบำรุงผิว
- ช่วยสมานแผล



1.ชิม

2.เขย่า

3.ดูผลึก

4.หยดบนทิชชู

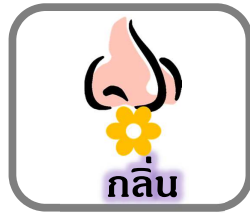
วิธีการเลือกน้ำผึ้ง



วิธีการตรวจน้ำผึ้ง

การตรวจสอบน้ำผึ้งในห้องปฏิบัติการ

- ❁ ปริมาณ invert sugar ต้อง $\geq 65\%$
- ❁ ปริมาณ Sucrose ต้อง $< 5\%$
- ❁ เอนไซม์ diastase
- ❁ อัตราส่วนของ fructose/dextrose (F/D ration) = 90-110/100



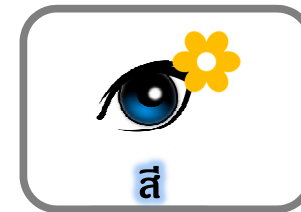
น้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้

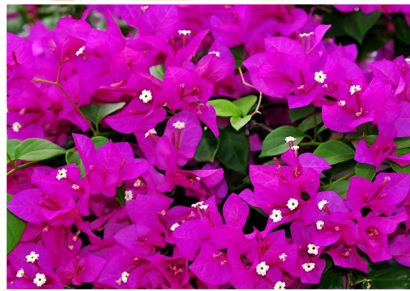
- ❁ การกลั่นโดยใช้ไอน้ำ
- ❁ การกลั่นด้วยน้ำและไอไอน้ำ
- ❁ การกลั่นโดยใช้ไขมัน
- ❁ การสกัดโดยใช้ตัวทำละลาย
- ❁ การสกัดด้วยไขมัน (enfleurage)
- ❁ การสกัดด้วยคาร์บอนไดออกไซด์เหลว



น้ำดอกไม้

วิธีทำน้ำดอกไม้= วิธีเตรียมน้ำกระสายยา
ใช้เทียนอบเพิ่มความหอม





สีที่นิยมนำมาทำขนม

เหลือง
ส้ม

กระถินการ์ ดำฝอย ดอกพิกทอง

ชมพู
บานเย็น
แดง

ดาหลา เฟื่องฟ้า บานไม่รู้โรย พวงชมพู
กุหลาบ กระเจี๊ยบ

ฟ้า
น้ำเงิน
ม่วง

อัญชัน

สารเคมีในสีของดอกไม้คือ...

สีของดอกไม้มักพบสาร 3 กลุ่มนี้

1. สารในกลุ่ม Flavonoids ซึ่งพบเป็นส่วนใหญ่
 - anthocyanins -> แดง-ม่วง-น้ำเงิน
 - aurones -> เหลือง
 - chalcones -> เหลือง
 - flavonols -> เหลือง
 - proanthocyanidins -> ดำ-แดง-น้ำตาล-แทน)
2. สารในกลุ่ม Carotenoids
 - carotenes -> แดง-เหลือง-ส้ม
 - xanthophylls -> แดง-เหลือง-ส้ม)
3. สารในกลุ่ม Betalains พบในดอกของผักโขม เฟื่องฟ้า และแคดดิส
 - betacyanins -> แดง-ม่วง,
 - betaxanthins -> เหลือง-ส้ม

สีเหลือง-ส้ม



ดอกคำฝอย (*Carthamus tinctorius* L.)

สรรพคุณ: ดอกและเกสรบำรุงโลหิต แก้แสบ ร้อนคันตามผิวหนัง บำรุงประสาท ชับน้ำเหลือง เสีย ชับเหงื่อ ชับปัสสาวะ ชับระดู ช่วยระบาย ลดไขมันในเลือด

ต้มกับน้ำเดือด



ดอกกระถินการ์ (*Nyctanthes arbor-tristis* L.)

สรรพคุณ: ดอกแก้ไข้ แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ แก้พิษ แก้โลหิต แก้ตาแดง

บีบในซ้า ๆ

สีชมพู



ดอกเฟื่องฟ้า (*Bougainvillea spp.*)

สรรพคุณ: บำรุงหัวใจ บำรุงระบบขับถ่าย
บำรุงโลหิต แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ รักษา
อาการตกขาวของสตรี

ดอกบานไม่รู้โรย (*Gomphrena globosa L.*)

สรรพคุณ: ดอกบำรุงตับ ขับปัสสาวะ แก้
ปวดหัว แก้แผลผื่นคัน แก้ไอ หอบ หืด

แช่น้ำร้อน ๗

ต้มในน้ำเดือด

สีฟ้า-น้ำเงิน-ม่วง

ต้มก็ได้

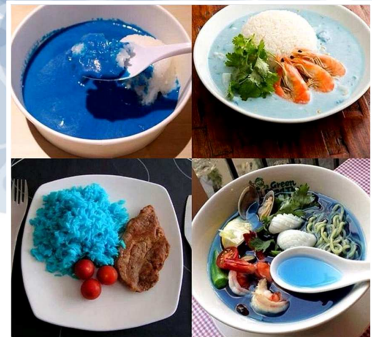
บิบก็ได้



แช่น้ำร้อนก็ได้

สีจากดอกอัญชัน (*Clitoria ternatea L.*)

สรรพคุณ: รักษาอาการผมร่วง แก้พิษ แก้ฟกบวม
* หากต้องการสีม่วงให้หยดน้ำมะนาวลงไป



สีฟ้า-สีน้ำเงิน กับการลดน้ำหนัก

น้ำใจ
เธอ?





ประโยชน์ของสีจากดอกไม้...

สารสำคัญในดอกไม้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด รวมทั้งช่วยให้การทำงานของหลอดเลือดและหัวใจทำงานเป็นปกติ และสารในกลุ่มแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ

ข้อควรระวัง...

- ❁ ดอกไม้ที่มียางขาวทั้งหมดไม่ควรนำมารับประทาน
- ❁ ดอกไม้ที่ไม่นิยมรับประทานก็ไม่ควรนำมารับประทาน
- ❁ ปลูกเองปลอดภัย

ติดดอกกันบ้าง
หรือยัง?



MAHIDOL UNIVERSITY
Wisdom of the Land





เครื่องดื่มจากดอกไม้

ชาดอกไม้









เครื่องดื่มจากดอกไม้

ชาดอกไม้

น้ำอัญชัน
น้ำกระเจี๊ยบแดง
น้ำดาหลา

อัญชัน กระเจี๊ยบแดง
มะลิ กุหลาบ เกสรบัวหลวง
เก็กฮวย คาโมมายด์ คำฝอย
หญ้าฝรั่ง ลาเวนเดอร์
สายน้ำผึ้ง หอมหมื่นลิ



ชาดอกไม้



การเตรียมชาดอกไม้

- นำส่วนดอก/ผลของดอกไม้มาตากแห้ง
 - หั่น/แยกกลีบดอก/แยกกลีบเลี้ยง (ตามแต่ชนิดของสมุนไพร)
 - ผึ่งในที่ที่มีแสงแดดรำไร/อบที่อุณหภูมิไม่เกิน 35 องศาเซลเซียส
 - ใส่ในภาชนะที่สะอาด/ขวดโหลที่มีฝาปิดสนิท
- ชงใหม่ร้อน 65 - 100 องศาเซลเซียส ระยะเวลาชง 1- >5 นาที
- คำแนะนำ
 - เลือกวัสดุสำหรับใส่หรือเลือกซื้อชาที่มีคุณภาพ มีซองมีถุงกระดาษดี
 - ควรระมัดระวังในการดื่มชาที่มีสารแต่งสีน้ำตาลอ่อน
 - ไม่ควรดื่มในปริมาณที่สูงหรือดื่มติดต่อกันเป็นเวลานาน



กระเจี๊ยบแดง (Jamaica sorrel, Roselle)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* L.
- วงศ์ MALVACEAE
- ชื่ออื่นๆ กระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบเปรี้ยว ผักแก้งแก้ง ส้มแก้งแก้ง ส้มตะเลงเครง ส้มปู
- สรรพคุณแผนโบราณ
 - ขับปัสสาวะ แก้น้ำ รักษากระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด
 - ฤทธิ์ลดระดับไขมันในเลือด
 - ฤทธิ์ขับปัสสาวะ
 - ฤทธิ์ลดความดันโลหิตสูง





การศึกษาวิจัยทางคลินิก: ลดไขมัน

อาสาสมัคร	ขนาด	เวลา	ผล
อาสาสมัครชาวไต้หวัน ที่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสูง จำนวน 42 คน อายุระหว่าง 18 - 72 ปี	สารสกัดจากดอกกระเจี๊ยบ ครั้งละ 2 แคปซูล ระหว่างมื้ออาหาร วันละ 3 ครั้ง	4 สัปดาห์	อาสาสมัคร 50% ระดับคอเลสเตอรอลลดลง ภายใน 2 สัปดาห์



การศึกษาวิจัยทางคลินิก: ขับปัสสาวะ

อาสาสมัคร	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ป่วย 50 คน	ดื่มชาผงกระเจี๊ยบแดงแห้ง 3 ก. ชงน้ำเดือด 300 มล. วันละ 3 ครั้ง	7 วัน ถึง 1 ปี	ได้ผลดีในการขับปัสสาวะ
ผู้ป่วยโรคนี้หรือ โรคทางเดินปัสสาวะ และผู้ป่วยหลังการ ผ่าตัดมะเร็ง ต่อมลูกหมาก (ที่ใช้สายยางสวนปัสสาวะ)	ดื่มชาผงกระเจี๊ยบแดงแห้ง 3 ก. ชงน้ำเดือด 250 มล. ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน	7 วัน ถึง 1 ปี	80% ของผู้ป่วย มีปัสสาวะใสขึ้น และเมื่อถอดสายยาง สวนปัสสาวะแล้ว ปัสสาวะได้คล่องขึ้น



การศึกษาวิจัยทางคลินิก: ลดความดันโลหิตสูง

อาสาสมัคร	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงขั้นที่ 2 (systolic/diastolic 160-180 /100-114 มม.ปรอท)	ดื่มชาผงกระเจี๊ยบแดง 2 ซ้อนโต๊ะ ตบกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มล.) นาน 20 - 30 นาที	12 วัน	ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิต ลดลง
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงขั้นที่ 1 (systolic/diastolic 140-159/90-99 มม.ปรอท) ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงขั้นที่ 2 (systolic/diastolic 160-179/100-109 มม.ปรอท) อายุ 30-80 ปี ที่ไม่ได้รับการรักษาด้วยยาแผน ปัจจุบันก่อนเข้าร่วมการทดลอง อย่างน้อย 1 เดือน	ดื่มชาจากดอกกระเจี๊ยบแดง 10 ก. ชงในน้ำเดือด 500 มล. และแช่ไว้นาน 10 นาที วันละ 1 ครั้ง ก่อนรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	4 สัปดาห์	ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิต ลดลง



เก๊กฮวย (Chrysanthemum)

- ชื่อวิทยาศาสตร์
 - *Chrysanthemum morifolium* Ramat. เบญจมาศหนู สายพันธุ์ดอกสีขาว
 - *Chrysanthemum indicum* L. เบญจมาศสวน สายพันธุ์ดอกสีเหลือง
- วงศ์ ASTERACEAE
- สรรพคุณแผนโบราณ
 - มีฤทธิ์เป็นยาเย็น แก้อ่อนใน
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ประกอบด้วยสาร flavones มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ต้านอักเสบ
 - สารสกัดเมทานอลของดอกเก๊กฮวยขาวมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ α -glucosidase, α -amylase และ lipase ส่งผลยับยั้งภาวะน้ำตาลในเลือดสูง





คาโมไมล์ (Chamomile)

- ชื่อวิทยาศาสตร์
 - *Matricaria recutita* L. (German chamomile)
 - *Chamaemelum nobile* L. (Roman chamomile)
- วงศ์ ASTERACEAE
- สรรพคุณแผนโบราณ มีการใช้เพื่อรักษาแผล แก้ผิวหนังอักเสบ และแก้คัน
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ต้านการอักเสบ
 - ฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อ
 - ฤทธิ์ต่อการนอนหลับ
- การใช้ประโยชน์อื่นๆ
 - ใช้ น้ำมันหอมระเหยแต่งกลิ่นอาหารและเครื่องดื่ม
 - ใช้ในอุตสาหกรรมยาและเครื่องสำอาง รวมทั้งใช้ในสุนทรบำบัด



ลาเวนเดอร์ (Lavender)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lavandula stoechas* L.
- วงศ์ LAMIACEAE
- สรรพคุณแผนโบราณ ใช้ น้ำมันหอมระเหย ลดอาการเครียด บรรเทาความวิตกกังวล
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย
 - ฤทธิ์ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (antispasmodic)
 - ฤทธิ์ต้านอาการชัก (anticonvulsant)
 - ฤทธิ์บรรเทาอาการวิตกกังวล
- การใช้ประโยชน์อื่นๆ
 - ใช้แต่งกลิ่นอาหารและเครื่องดื่ม
 - ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง และสุนทรบำบัด



สายน้ำผึ้ง (Japanese honeysuckle)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lonicera japonica* Thunb.
- วงศ์ CAPRIFOLIACEAE
- ชื่ออื่นๆ กิมเจียงฮวย
- สรรพคุณแผนโบราณ
 - รสขม ชมเล็กน้อย มีฤทธิ์เป็นยาเย็น แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ลดไขมัน
 - ฤทธิ์ลดน้ำตาล
 - ฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย
- การใช้ประโยชน์อื่นๆ
 - ดอกแห้งและเถาแห้งใช้ร่วมกับตัวยาอื่นๆ ในตำรับยาจีน



หอมหมื่นลี้ (Sweet osmanthus, Fragrant tea olive)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Osmanthus fragrans* Lour.
- วงศ์ OLEACEAE
- ชื่ออื่นๆ สารภีอย่างกา สารภีฝรั่ง
- สรรพคุณแผนโบราณ
 - ใช้ระงับกลิ่นปาก แก้ปวดฟัน แก้ปวดท้อง แก้แพ้
- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
 - ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
 - ฤทธิ์ต้านอักเสบ
 - ฤทธิ์ต่อระบบประสาท
- การใช้ประโยชน์อื่นๆ
 - ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ขนม เครื่องดื่ม
 - ใช้ในสุนทรบำบัด



