

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน
รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ประุง หรือเปลี่ยนแปลงสภาพ

พืชสมุนไพร หมายถึง พันธุ์ไม้ต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษาโรคต่างๆ เพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล หรือเมล็ด

ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

- ปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่างๆ ให้ความสวยงาม เช่น คุณชมเห็ดเทศ เป็นต้น
- แสดงถึงความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย
- ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ชিং ข่า ตำลึง เป็นต้น
- ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น วานหางจระเข้ ประคำดีควาย เป็นต้น
- ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กานพลู เป็นต้น
- ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รสของอาหาร เช่น ลูกจันทน์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวกขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน เป็นต้น
- ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก ผลไม้ เช่น ตะไคร้หอม สะเดา ยาสูบ เป็นต้น
- ใช้รักษาโรคบางชนิดได้โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน
- ให้ผลในการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบันและให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน
- หาซื้อได้ง่ายในท้องถิ่น ราคาถูก
- ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
- เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว เป็นต้น



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในครัวบ้าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในครัวบ้าน
รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การจำแนกพืชสมุนไพรตามลักษณะการใช้ประโยชน์



**พืชสมุนไพรที่ให้น้ำมัน
หอมระเหย**

นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยได้ ซึ่งจะได้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นหอมแตกต่างกันไปตามชนิดของพืช



**พืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยา
รับประทาน**

นำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรค อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้



**พืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยา
สำหรับใช้ภายนอก**

รักษาโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง แผลตามร่างกาย แผลในปาก ลักษณะของการนำมาใช้มีหลายลักษณะ มีทั้งใช้สด บด เป็นผง ครีมน



**พืชสมุนไพรที่ใช้เป็น
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
และเครื่องดื่ม**

สมุนไพรสามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ผู้บริโภคจึงรู้สึกปลอดภัยในการนำมารับประทาน



**พืชสมุนไพรที่ใช้เป็น
เครื่องสำอาง**

การนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางมีมานานแล้ว และได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ทางเคมี



**พืชสมุนไพรที่นำมาใช้
เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกัน
หรือกำจัดศัตรูพืช**

เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เบื่อเมา หรือมีรสขม สามารถปราบหรือควบคุมปริมาณการระบาดของศัตรูพืช

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน
รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สมุนไพร	ไทยนี้	มีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัว	ทรงฝาก	ให้รักษา
แต่ปู่ย่า	ตายาย	ใช้กันมา
ควรลูกหลาน	รู้รักษา	ใช้สืบไป

พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๑. ความหมายของพืชสมุนไพร

ตามพระราชบัญญัติยา ให้นิยามคำว่า **สมุนไพร** ไว้ว่าหมายถึง “ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ประจุ หรือเปลี่ยนแปลง” อย่างเช่น พืช ก็จะใช้ในส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใดๆ แต่ในทางค้าขาย สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง

พืชสมุนไพร จึงหมายถึง พันธุ์ไม้ต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษาโรคต่างๆ เพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผลหรือเมล็ด

๒. ความสำคัญของพืชสมุนไพร

๒.๑ ความสำคัญในด้านสาธารณสุข

พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติที่คนเรารู้จักนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ ตั้งแต่สมัยโบราณ แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาก เป็นเหตุให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร

ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่า ผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพรให้คุณประโยชน์ดีกว่ายาที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ ประกอบกับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่างๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด

๒.๒ ความสำคัญในด้านเศรษฐกิจ

พืชสมุนไพรจัดเป็นพืชทางเศรษฐกิจที่ต่างประเทศกำลังจับตามองและหาทางลงทุนเพื่อคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยารักษาโรคบางโรค นอกจากนี้ยังมีหลายประเทศที่นำสมุนไพรไทยไปปลูกพร้อมกับทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทยอีกด้วย สมุนไพรชนิดที่เราส่งออกเป็นรูปของวัตถุดิบ คือ กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อย และมะขามเปียก เป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก



เร่ว

ที่มาภาพ : <https://www.rdi.ku.ac.th/?p=๗๓๖๒๑>



เป่าน้อย

ที่มาภาพ :

<https://medthai.com/%e0%b๙%๘๐%e0%b๘%๙b%e0%b๘%a๕%e0%b๙%๘๙%e0%b๘%b๒%e0%b๘%๙%e0%b๙%๘๙%e0%b๘%ad%e0%b๘%a๒/>

ในปัจจุบัน กรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ให้ความสนใจในการศึกษาเพิ่มขึ้น และมีโครงการวิจัย บรรจุไว้ในแผนพัฒนาระบบการผลิต การตลาด และการสร้างงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

๓. ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

- ๓.๑ สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่างๆ ให้ความสวยงาม เช่น คุณ ชุมเห็ดเทศ เป็นต้น
- ๓.๒ เกิดเป็นความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย
- ๓.๓ สามารถใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ชিং ข่า ตำลึง เป็นต้น
- ๓.๔ สามารถใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ประคำดีควาย เป็นต้น
- ๓.๕ สามารถใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กานพลู เป็นต้น
- ๓.๖ สามารถใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รสของอาหาร เช่น ลูกจันทน์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวกขนมปัง เนย ไข่ กรอก แฮม เบคอน เป็นต้น
- ๓.๗ ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก ผลไม้ เช่น ตะไคร้หอม สะเดา ยาสูบ เป็นต้น
- ๓.๘ สามารถรักษาโรคบางชนิดได้โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น
- ๓.๙ ให้ผลในการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบันและให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน
- ๓.๑๐ สามารถหาซื้อได้ง่ายในท้องถิ่น เพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท ซึ่งมีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบันที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ เป็นการลดการขาดดุลทางการค้า
- ๓.๑๑ ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
- ๓.๑๒ เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว เป็นต้น

๔. การจำแนกพืชสมุนไพรตามลักษณะการใช้ประโยชน์

๔.๑ พืชสมุนไพรที่ให้น้ำมันหอมระเหย

พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยได้โดยใช้วิธีการกลั่น ซึ่งจะได้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นหอมแตกต่างกันไปตามชนิดของพืชสมุนไพร ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาสกัดน้ำมันหอมระเหย ได้แก่

- น้ำมันตะไคร้หอม ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอม หรือใช้ทำสารไล่แมลง
- น้ำมันไพล ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดอาการอักเสบจากการฟกช้ำ
- น้ำมันกระวาน ใช้แต่งกลิ่นเหล้า เครื่องดื่มต่างๆ รวมทั้งใช้ในทางอุตสาหกรรมน้ำหอม
- น้ำมันพลู ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง หรือใช้เป็นเจลทาภายนอกแก้คัน

๔.๒ พืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยารับประทาน

พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ โดยขึ้นอยู่กับส่วนประกอบสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรชนิดนั้นๆ ที่ออกฤทธิ์เพื่อการบำบัดรักษา ตัวอย่างเช่น

- แก้วไข เช่น บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น
- แก้วท้ออัด ท้องเพือ เช่น กะเพรา ไพล ชิง เป็นต้น
- ระวังประสาท เช่น ขี้เหล็ก ไมยราพ เป็นต้น
- ลดไขมันในเส้นเลือด เช่น คำฝอย กระเจี๊ยบแดง กระเทียม เป็นต้น

๔.๓ พืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยาสำหรับใช้ภายนอก

เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาบำบัดโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง ผลที่เกิดขึ้นตามร่างกาย รวมทั้งแผลในปาก อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียวหรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ลักษณะของการนำมาใช้มีหลายลักษณะ มีทั้งใช้สด บดเป็นผง ครีမ် ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับส่วนประกอบสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร และความสะดวกในการนำมาใช้ ตัวอย่างเช่น

- รักษาแผลในปาก เช่น บัวบก หว่า โทงเทง เป็นต้น
- ระวังกลิ่นปาก เช่น ฝรั่ง กานพลู เป็นต้น
- แก้วแพ้ เช่น ผักบุ้งทะเล ตำลึง เท้ายายม่อม เสลดพังพอน เป็นต้น
- รักษาแผลน้ำร้อนลวก เช่น บัวบก ว่านหางจระเข้ ยาสูบ เป็นต้น
- แก้วสวัด เช่น ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสลดพังพอน เป็นต้น

๔.๔ พืชสมุนไพรที่ใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องดื่ม

พืชสมุนไพรสามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ผู้บริโภคจึงรู้สึกปลอดภัยในการนำมารับประทาน ตัวอย่างเช่น

- ดูดจับไขมันจากเส้นเลือดและลดน้ำหนัก เช่น บุก เป็นต้น
- เปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานและลดน้ำหนัก เช่น ส้มแขก เป็นต้น
- เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ เช่น หญ้าหนวดแมว คำฝอย หญ้าหวาน เป็นต้น

๔.๕ พืชสมุนไพรที่ใช้เป็นเครื่องสำอาง

เป็นการนำพืชสมุนไพรมาใช้อีกลักษณะหนึ่ง การนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางมีมานานแล้ว และในปัจจุบันได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ทางเคมี ทำให้มีผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นโดยมีส่วนผสมของพืชสมุนไพรเกิดขึ้นมากมาย เช่น แชมพู ครีมนวดผม สบู่ โลชั่น

ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องสำอาง เช่น อัญชัน ว่านหางจระเข้ มะคำดีควาย เห็นหลินจือ เป็นต้น

๔.๖ พืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันหรือกำจัดศัตรูพืช

เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เบื่อเมา หรือมีรสขม ซึ่งมีคุณสมบัติในการปราบหรือควบคุมปริมาณการระบาดของแมลงศัตรูพืช โดยไม่มีพิษตกค้างในผลผลิต ไม่มีพิษต่อผู้ใช้และสภาพแวดล้อม

ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่ใช้ในการป้องกันกำจัดศัตรูพืช เช่น สะเดา ยาสูบ ตะไคร้หอม ฟ้าทะลายโจร ไพล เป็นต้น

๕. ตัวอย่างพืชสมุนไพรในรั้วบ้าน

๕.๑ กะเพรา

ลักษณะ : เป็นไม้ล้มลุกมีความสูงไม่เกิน ๖๐ เซนติเมตร ตามลำต้น ใบ และกิ่งก้าน ปกคลุมด้วยขนอ่อน ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ส่วนดอกจะออกเป็นช่อๆ เป็นชั้นจนเป็นช่อยาว กลีบดอกมีสีขาว

แหล่งที่พบ : พบได้ทั่วไป ปลูกเป็นผักสวนครัว โดยการปักชำและเมล็ด

ส่วนที่ใช้ : ใบ ยอดอ่อน

สรรพคุณ : น้ำมันหอมระเหยในใบกะเพรา ใช้แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ บรรเทาอาการปวดท้อง ใบและยอดอ่อน ช่วยให้รู้สึกสดชื่น ช่วยลดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะและโรคประสาท ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ใบกะเพรา ต้มดื่มแก้โรคหอบหืด ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น นอกจากนี้สารสกัดจากใบกะเพรา มีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้กว่า ๓๐ เปอร์เซ็นต์



กะเพรา

ที่มาภาพ : <https://decor.mthai.com/garden/๕๔๙๙๑.html>

๕.๒ ชิง

ลักษณะ : เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มักขึ้นเป็นกอ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงยาว ออกดอกเป็นช่อ ยาวไม่เกิน ๒๕ เซนติเมตร มีสีขาวอมเหลือง โผล่ขึ้นมาจากเหง้าซึ่งอยู่ใต้ดิน เหง้ามีสีออกขาวนวล กลิ่นฉุน

แหล่งที่พบ : พบตามที่ขึ้น ดินเหนียวปนทราย ไม่มีน้ำขัง แดดส่องถึง

ส่วนที่ใช้ : เหง้า

สรรพคุณ : เหง้าชิงแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ลดความดันโลหิต ช่วยบรรเทาอาการไอแบบมีเสมหะ โดยนำเหง้าแห้งมาฝนกับมะนาว หรือใช้เหง้าสดคั้นผสมกับน้ำมะนาวก็ได้ จิบบ่อยๆ

ข้อควรระวัง : หากนำชิงมาสกัดเป็นน้ำที่เข้มข้นมากจนเกินไป อาจส่งผลให้กระเพาะบีบตัวไม่หยุด



ປິ່ງ

ที่มาภาพ : ๑) https://www.kasettambon.com/wp-content/uploads/๒๐๒๒/๐๒/๒๘๗๙๒๔๔๔๖๔๖_๒๘๙๒๗๙๙๙๙๒๖_c-๘๐๐x๖๐๐.jpg
๒) <https://goodlifeupdate.com/healthy-food/๒๗๘๔๔๔๙.html>

๕.๓ ตะไคร้

ลักษณะ : เป็นพืชที่มีอายุหลายปี ขึ้นเป็นกอ ส่วนที่โผล่มาเหนือดินคือ ส่วนของตาใบ หูใบ และตัวใบ เรียงตัวกันอย่างหนาแน่น ใบยาวเรียวย สีเขียวแกมเทา ใบมีมันห่อตัว ปลายใบแหลม ขอบใบคม มีดอกออกได้น้อยมาก เป็นดอกสมบูรณ์เพศขนาดเล็ก ผลจึงมีขนาดเล็กด้วย เปลือกบางสะสมแป้งเป็นจำนวนมากไว้ภายใน เติบโตได้ดีในฤดูฝน

แหล่งที่พบ : ปลูกอย่างแพร่หลายในประเทศที่มีอากาศร้อน

ส่วนที่ใช้ : ทั้งต้น หัว โคนต้น

สรรพคุณ : นอกจากนำมาช่วยแต่งกลิ่นรสอาหารแล้ว ยังนำมาปรุงเป็นยาแก้กษัย ขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ ช่วยเจริญอาหาร กลิ่นของตะไคร้บรรเทาอาการหน้ามืดตาลาย แก้อลมวิงเวียน คลื่นไส้อาเจียน น้ำมันจากตะไคร้นวดบรรเทาอาการปวดเมื่อย โคนตะไคร้ปรุงผสมพริกไทยดำ แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ตกขาวมากผิดปกติ หัวตะไคร้ต้มช่วยขับเหงื่อ ลดไข้ แก้หนาว



ตะไคร้

ที่มาภาพ : <https://prosoftfamily.softbankthai.com/Article/Detail/๒๗๐๖๗>

๕.๔ บัวบก

ลักษณะ : เป็นไม้มีอายุยาวนานหลายปี เลื้อยยาวไปตามพื้นดิน รากงอกตามข้อลำต้น ใบเป็นใบเดี่ยวค่อนข้างใหญ่ ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกเป็นดอกเดี่ยว บางครั้งออกเป็นช่อเล็ก ผลค่อนข้างแบน

แหล่งที่พบ : พบในบริเวณที่ชื้นแฉะ

ส่วนที่ใช้ : ใบ ต้นสด

สรรพคุณ : ใบและต้นสดคั้นมีสรรพคุณบรรเทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลฝีหนองหรือแผลสด ลดอาการนูนของแผลเป็นที่แข็งเป็นไต ช่วยให้แผลเป็นที่แข็งนุ่มลงได้ น้ำบัวบกแก้อาการช้ำใน กระจายน้ำ

ข้อควรระวัง : บางรายอาจมีอาการแพ้บัวบก เมื่อรับประทานเข้าไปจะรู้สึกใจสั่น มึนงงเวียน แต่จะหายไปภายใน ๓ ชั่วโมง กรณีที่แพ้ไม่มาก ส่วนรายที่แพ้รุนแรงอาจทำให้แขนขากระตุก เกร็ง หายใจขัด ชีพจรเต้นแรง เร็ว หนาวสั่น อาเจียน ท้องร่วง ถ่ายเป็นเลือด ให้หยุดรับประทาน อาการต่างๆ จะหายไปตัวเอง



บัวบก

ที่มาภาพ : <https://www.greenery.org/articles/green-jelly-salad/>

๕.๕ ตำลึง

ลักษณะ : เป็นไม้เถาเลื้อย มีส่วนที่เรียกว่ามือเกาะเพื่อยึดกับต้นไม้อื่น ดอกตัวผู้และตัวเมียอยู่คนละต้น ต้นตัวผู้ใบจะเว้าลึก ๓-๕ หยัก ต้นตัวเมียใบจะมีลักษณะออกสามเหลี่ยม ดอกตำลึงจะมีสีขาว ผลตำลึงคล้ายกับผลแตงกวา สีออกเขียวลายขาว และเปลี่ยนเป็นสีแดงสดเมื่อแก่

แหล่งที่พบ : พบตามที่รกร้างทั่วไป หรือนำมาปลูกให้เลื้อยพาดไปตามรั้ว

ส่วนที่ใช้ : ใบ เถา

สรรพคุณ : ใบและเถาตำลึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการเบาหวาน หากนำมาใช้เป็นยาทาภายนอก มีสรรพคุณบรรเทาอาการแพ้ อักเสบ คัน จากแมลงสัตว์กัดต่อย ใบใบตำลึงอุดมไปด้วยวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา แคลเซียม บำรุงกระดูกและฟัน



ตำลึง

ที่มาภาพ : https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_๑๓๒๙๗๘

๕.๖ มะกรูด

ลักษณะ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบมีกลิ่นหอม ดอกมีสีขาวนวล ผลโตเต็มที่มีผิวขรุขระ มีกลิ่นหอม เช่นเดียวกับใบ ตามกิ่งและลำต้นจะมีหนามแหลมปรากฏ

แหล่งที่พบ : มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จนถึงเอเชียตอนใต้

ส่วนที่ใช้ : ผิวจากผล น้ำมะกรูด ใบ ราก

สรรพคุณ : ผิวผลจากมะกรูด มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ขับพยาธิ ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยกระตุ้นการหลั่งเอนไซม์ น้ำมะกรูดดองยาช่วยพอกโลหิต บำรุงโลหิตในสตรี ใบช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ บรรเทาอาการคลื่นเหียนวิงเวียน ผิวมะกรูดช่วยขับลมในลำไส้ เป็นยาลมขับระดูเสีย ผลนำมาคว้านใส่ ออกใส่มหาหิงส์ สุมไฟจนกรอบ บด มีสรรพคุณช่วยขับลม และบรรเทาอาการปวดท้องในเด็กอ่อน รากนำมาปรุงเป็นยา มีสรรพคุณช่วยขับเสมหะพิษ แก้ลมจุกเสียดแน่น น้ำมันหอมระเหยในมะกรูดรักษาขจัดรังแคอันเนื่องมาจากเชื้อราบนหนังศีรษะ



มะกรูด

ที่มาภาพ :

<https://adeq.or.th/%E0%B8%A๑%E0%B8%Bo%E0%B8%๘๑%E0%B8%A๓%E0%B๙%E0%B๘%๙๔/>

๕.๗ ว่างทางจระเข้

ลักษณะ : เป็นไม้ล้มลุก ใบอวบหนา ภายในมีวุ้นอยู่เต็ม ใบโตเต็มที่ยาว ๓๐ เซนติเมตร หรือยาวกว่านั้น ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นหนาม บริเวณผิวใบมีจุดต่าง ดอกออกเป็นช่อยาว กลีบดอกสีส้มหรือสีแดงส้ม

แหล่งที่พบ : นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ ชอบแดดจัด ดินปนทราย ขยายพันธุ์โดยการแตกหน่อ

ส่วนที่ใช้ : รากภายในใบ

สรรพคุณ : วัสดุที่อยู่ภายในใบของว่านหางจระเข้มีสรรพคุณในการบำบัดรักษาแผลที่เกิดจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รวมทั้งแผลไฟไหม้จากการถูกฉายรังสี มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เร่งการเจริญเติบโตของเซลล์บาดแผล ช่วยให้แผลดีดขึ้นและหายเร็วขึ้น รวมไปถึงแผลที่เกิดจากความร้อนทุกชนิด และแผลในกระเพาะอาหารก็สามารถรักษาได้

ข้อควรระวัง : ในการนำมาใช้ จะต้องผ่าเอาเปลือกออกให้เหลือแต่ขั้ว และนำไปล้างให้สะอาดหมด
 ยาง หากมียางหลงอยู่อาจทำให้เกิดผื่นแดง จากการแพ้ยางของวุ้นหางจรเข้ได้



ว่านหางจระเข้

ที่มาภาพ :

<https://puechkaset.com/%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%84%E0%B8%B0%E0%B8%80%E0%B8%82%E0%B8%84/>

៥.៨ ប៉ា

ลักษณะ : จัดอยู่ในพืชล้มลุก มีอายุนานหลายปี มีลำต้นอยู่ใต้ดินในลักษณะของหัว ส่วนใบและก้านจะโผล่พ้นพื้นดิน หัวหรือรากข่า มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว และมีรสเผ็ดแบ่งเป็นข้อๆ มีสีขาวนวล ผิวมัน มีสีชมพูแซมเป็นทึบๆ เนื้อของหัวข่าจะมีเส้นใยเป็นเส้นๆ อยู่จำนวนมาก

แหล่งที่พบ : พบปลูกเป็นผักสวนครัวทั่วไปตามบ้าน

ส่วนที่ใช้ : หัวข่า

สรรพคุณ : หัวข่าแก้ช้ำโลกกับน้ำขลุกขลิกนำมาทาบริเวณที่เป็นโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา เช่น กลากและเกลื้อน หรือจะนำมาใช้ทั้งกากและน้ำ โดยพอกลงไปบนผิวหนังที่เป็นโรคเลยก็ได้ เหง้า แก้สดตำกับน้ำดื่มบรรเทาอาการจุกเสียดแน่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ได้เป็นอย่างดี



ข่า

ที่มาภาพ : <https://xn--๑๒cmh๘bbc๔daobh๒bc๒a๓d๕edobk๖sg.com/?p=๑๘๑๕๔>

สื่อสำหรับครู เรื่อง สมุนไพรในรั้วบ้าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผักสามัญประจำบ้าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สมุนไพรในรั้วบ้าน
รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

- | | |
|------------|-------------------------------------|
| สไลด์ที่ ๑ | ความหมายของสมุนไพร |
| สไลด์ที่ ๒ | ความสำคัญของสมุนไพร |
| สไลด์ที่ ๓ | ประโยชน์ของพืชสมุนไพร |
| สไลด์ที่ ๔ | การจำแนกพืชสมุนไพรตามการใช้ประโยชน์ |
| สไลด์ที่ ๕ | ตัวอย่างพืชสมุนไพร |