

ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย
<http://www.aopdh11.doae.go.th>

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๔ ปีถัดหลัง ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

หนานเฉาเหว่ย



“หนานเฉาเหว่ย” เป็นสมุนไพรจีน ไม่ทราบที่มาว่าใครเป็นคนนำเข้ามา เป็นพืชล้มลุกมีใบเลี้ยงคู่ มีดอกสีขาวบางคนก็เรียกว่า “หนานฝอยเฉ่า” ก็มีสรรพคุณที่สร้างคุณค่าให้ “หนานเฉาเหว่ย” เป็นที่ต้องการของคนทั่วไปคือ นำใบซึ่งมีรสขม มาต้มกับน้ำ แล้วดื่มต่างน้ำชาแก้โรคเก๊าท์ ลดความดัน เบาหวานและแก้ปวดข้อปวดเมื่อยได้ผลดี

หนานเฉาเหว่ย เป็นไม้ยืนต้น สูง ๖-๘ เมตร ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปรี ปลายแหลม โคนป้านหรือเกือบมน ใบอ่อนและใบแก่มีรสขมจัดตามที่กล่าวข้างต้น ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายยอด ดอกเป็นสีขาว “ผล” ทรงกลม มีเมล็ด

ประโยชน์

๑. ใบสดของหนานเฉาเหว่ย ตามตำรายาจีนระบุว่า สามารถช่วยลดเบาหวาน แก้อาการของโรคเก๊าท์และลดความดันโลหิตสูงได้ มีวิธีกินแบบง่ายๆคือ เอาใบสด ๕-๗ ใบ ต้มกับน้ำจนเดือด แล้วดื่มครั้งละ ๑ ถ้วยกาแฟ วันละ ๒ เวลา ก่อนอาหารเช้าเย็น จะสังเกตได้ว่าประมาณ ๑ อาทิตย์ อาการที่เป็นจะดีขึ้น จากนั้นต้มดื่มบ้างหยุดบ้าง เพื่อควบคุมอาการ ไม่จำเป็นต้องกินติดต่อกันเป็นประจำเพราะ หากน้ำตาลในเลือดลดลงมากเกินไปจะวูบได้

๒. รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย หรือปวดตามข้อเพราะทำงานหนักต้องเดินหรือยืนเป็นเวลานานๆ ไม่ใช่ปวดที่เกิดจากกระดูกเสื่อม ให้เอาใบสดของ “หนานเฉาเหว่ย” ๑-๒ ใบ ล้างน้ำให้สะอาดแล้วเคี้ยวกินได้เลย วันละครั้ง ประมาณ ๑ อาทิตย์ อาการปวดเมื่อยจะดีขึ้น จากนั้นเคี้ยวกินบ้างหยุดบ้างเพื่อควบคุมอาการเช่นเดียวกัน

๓. ใบสดของ “หนานเฉาเหว่ย” มีรสขมจัด เมื่อเคี้ยวกินสดตอนแรกจะขมในปากมาก แต่พอกินไปได้สักพักจะรู้สึกว่ามีรสหวานในปากและลำคอ

เกษตรกรท่านใดสนใจ สามารถสอบถามรายละเอียดข้อมูล หรือศึกษาดูงานได้ที่ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเชียงราย เลขที่ ๑๑๒ หมู่ที่ ๗ ตำบลป่าอ้อดอนชัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๐๐๐ โทรศัพท์ (๐๕๓) ๑๗๐๑๐๔



ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเชียงราย
<http://www.aopdh11.doe.go.th>

ข่าวประชาสัมพันธ์กิจกรรมศูนย์ฯ

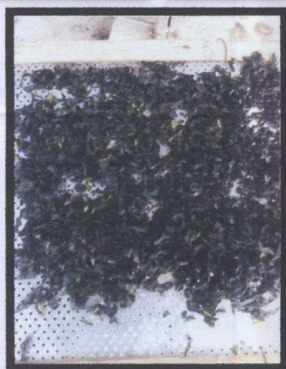
วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘ นางพวงเพ็ญ เจริญสุข เจ้าหน้าที่งานเคหกิจเกษตรชำนาญงาน ได้แปรรูปสมุนไพรชาหนานเฉาเหว่ย

วิธีทำชาหนานเฉาเหว่ย

๑. นำใบแก่หนานเฉาเหว่ยล้างให้สะอาด หั่นขนาด ๑ เซนติเมตร ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำไปคั่ว และนวดให้นิ่ม
๓. นำไปอบหรือตากแดดให้แห้ง
๔. เก็บบรรจุในขวดแก้วที่สะอาด

หรือ

ใบแก่หนานเฉาเหว่ย → ล้างให้สะอาด → คั่ว → นวด → ตากแดด → บรรจุขวด



ภาพ ข่าว : นางสาวสุภานันท์ ประดิษฐ์