

กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L. (*O. sactum* Linn.)

วงศ์ : LABIATAE

ชื่อสามัญ : Holy Basil, Sacred Basil

ชื่ออื่น/ชื่อสามัญ : (ภาคกลาง) กะเพราขาว กะเพราแดง กะเพราบ้าน
(ภาคเหนือ) กอมก้อ ก้ากอ กอมก้อดง (ภาคอีสาน) ผักอีตู๋ไทย



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก พุ่มเตี้ยแตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นและใบมีขน (ส่วนที่อ่อนจะมีขนปกคลุมมากกว่าส่วนที่แก่)

ใบ ออกตรงกันข้าม ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก มีกลิ่นหอมฉุน

ดอก ออกเป็นช่อตั้งขึ้นไปเป็นชั้นๆ คล้ายฉัตร คล้ายดอกใบโหระพาหรือแมงลัก กะเพราจะมี 2 ชนิด คือ กะเพราขาว ลำต้นและมีใบสีเขียว กลีบดอกสีขาว และกะเพราแดง ลำต้นและใบมีสีม่วง กลีบดอกสีชมพูอมม่วง

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ : ราก เมล็ด และใบ

สรรพคุณทางยาและวิธีใช้

แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น แก้อลม ขับลม แก้จุกเสียด แน่นในท้อง : ใช้ใบสดหรือยอดอ่อน 1 กำมือ (ประมาณ 25 กรัม) หรือใบแห้ง 4 กรัม ต้มพอเดือดแล้วกรองเอาน้ำดื่ม

ขับเสมหะ ขับเหงื่อ : ใช้น้ำที่คั้นจากใบสดดื่ม

แก้โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน : ใช้น้ำที่คั้นจากใบสด ทาบริเวณที่เป็น

แก้ไข้โรคราตุพิการ : ใช้รากที่แห้งแล้วเป็นยาชง หรือยาต้ม ต้มวันละ 3 ครั้ง อาการจะทุเลา

ฆ่ายุง แมลง และเชื้อจุลินทรีย์ : ใช้น้ำมันหอมระเหยจากไปฉีดพ่น

สารเคมีและสารอาหารที่สำคัญ : Apigenin, Ocimol, Phenols, Chavibetol, Linalool, Organic Acid มีวิตามินเอและฟอสฟอรัสค่อนข้างมาก นอกจากนั้นยังมีวิตามินซี เกลือแร่ และวิตามินอื่นๆ อีก



กะเพราขาว



กะเพราแดง

คุณค่าทางอาหาร

ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม			
	ขาว	แดง	
พลังงาน	46	41	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.7	4.2	กรัม
ไขมัน	0.3	0.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8	4.8	กรัม
แคลเซียม	310	2	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	51	287	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.2	1.87	มิลลิกรัม
วิตามินบี1	-	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินบี2	-	0.34	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	-	1.8	มิลลิกรัม
วิตามินซี	2	22	มิลลิกรัม
เบต้า-แคโรทีน	724	1,134	RE
ใยอาหาร	4.30	4.30	กรัม

* RE ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินอล

- ไม่มีการวิเคราะห์

อ้างอิงข้อมูลจาก หนังสือผักพื้นบ้านต้านโรค เล่ม 1 จัดทำโดยกลุ่มสารนิเทศฯ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก