

แมงลัก (Hairy Basil)

ชื่อท้องถิ่น : ก้อมก้อขาว (ภาคเหนือ) มังลัก (ภาคกลาง) อีตู (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* L.f. var. *citratum* Back.

ชื่อวงศ์ : Apiaceae (Labiatae)

สรรพคุณ :

ใบ - ช่วยขับเหงื่อ ขับลมในลำไส้ แก้วิงเวียน แก้อืดท้องเฟ้อ หรือนำใบแมงลักมาต้มน้ำดื่มเป็นประจำ ก็จะช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้หรือโรคทางเดินอาหารได้

เมล็ด - ลดความอ้วน เพราะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ มีสรรพคุณในการเปลี่ยนคอเลสเตอรอลไปเป็นกรดน้ำดี และยังช่วยเพิ่มการขับออกของกรดน้ำดี

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : คุณค่าทางโภชนาการของเมล็ดแมงลัก ให้พลังงาน 420 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 54 กรัม โปรตีน 15 กรัม ไขมัน 16 กรัม กากใยอาหาร 54 กรัม และคุณค่าทางโภชนาการของใบแมงลัก ให้พลังงาน 32 แคลอรี แคลเซียม 350 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 86 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 4.9 มิลลิกรัม วิตามินเอ 10,666 มิลลิกรัม ไทอามีน 0.30 มิลลิกรัม ไรโบเฟลวิล 0.14 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.0 มิลลิกรัม วิตามินซี 78 มิลลิกรัม กากใยอาหาร 2.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11.41 กรัม ไขมัน 0.8 กรัม และโปรตีน 2.9 กรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : ใบและเมล็ด

ข้อห้ามใช้ : ถ้าใช้เมล็ดแมงลักที่ยังพองตัวไม่เต็มที่ จะทำให้มีการดูดน้ำจากลำไส้เกิดอาการชาตน้ำ และอาจเกิดอาการลำไส้อุดตันได้ ไม่ควรรับประทานเมล็ดแมงลักในปริมาณมาก ๆ เพราะอาจเกิดอาการอึดอัดแน่นท้องและรู้สึกไม่สบายตัวได้ ไม่ควรรับประทานเมล็ดแมงลักพร้อมกับยา เพราะอาจทำให้ร่างกายดูดซึมยาได้ไม่ดี สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักการรับประทานเมล็ดแมงลักแทนมื้ออาหารควรรับประทานเป็นบางมื้อ เพราะอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์ด้วยการปักชำกิ่งและการเพาะด้วยเมล็ด

รูปแมงลัก

