พริกไทย (Black Pepper)

ชื่อท้องถิ่น : พริกขี้นก พริกไทยดำ พริกไทยขาว พริกไทยล่อน พริกน้อย (ภาคเหนือ) พริก (ใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Piper nigrum L.

ชื่อวงศ์ : Piperaceae

สรรพคุณ : สามารถขับลมในลำไส้ ขับลมในท้อง แก้ปวดท้อง ช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย ใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนัก แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร แก้อติสาร (โรคลงแดง) แก้ลมจุกเสียด แก้แน่น แก้ปวดมวนในท้อง แก้เสมหะ แก้ไอ ช่วยบำรุงธาตุช่วยย่อยอาหารช่วยขับผายลมช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับเหงื่อช่วยลดความร้อนในร่างกาย ช่วยขับปัสสาวะเป็นยาอายุวัฒนะ แก้ลมชัก แก้โรคลมบ้าหมู แก้ตาแดง ใช้แก้หวัด แก้ท้องเสีย แก้ปวดประจำเดือน แก้คลื่นไส้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : คุณค่าทางโภชนาการของพริกไทย ให้พลังงาน 251 กิโลแคลอรี น้ำ 12 กรัม โปรตีน 10.39 กรัม ไขมัน 3.26 กรัม คาร์โบไฮเดรต 63.95 กรัม กากใยอาหาร 25.3 กรัม แคลเซียม 443 มิลลิกรัม เหล็ก 9.71 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 171 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 158 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 1329 มิลลิกรัม โซเดียม 20 มิลลิกรัม สังกะสี 1.19 ไนอะซีน 1.143 มิลลิกรัม วิตามินบี6 0.291 มิลลิกรัม โฟเลต 17 ไมโครกรัม วิตามินเอ 27 ไมโครกรัม และ วิตามินเค 163.7 ไมโครกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : ดอก ผล ใบ เหง้าและราก

ข้อห้ามใช้ : อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์และการแท้ง ควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนจะที่ใช้ขิงในการรักษาอาการแพ้ท้องด้วยตนเอง ทำให้เกิดแผลร้อนในภายในปากได้ ขิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ถ้าหากรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากก็จะสามารถทำให้เยื่อบุภายในช่องปากเกิดการอักเสบ จนเป็นอาการร้อนใน ยับยั้งการแข็งตัวของเลือดควรงดการรับประทานขิงในขณะที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด เพราะจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอาการห้อเลือดหรืออาการเลือดออกได้

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์โดยการปักชำ

รูปพริกไทย