

หญ้าเอ็นยัด (Common plantain)

ชื่อท้องถิ่น : หญ้าเอ็นยัด หญ้าเอ็นหยัด หญ้าเอ็นอืด (ภาคเหนือ) ผักกาดน้ำ หมอน้อย (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Plantago major L.

ชื่อวงศ์ : Plantaginaceae

สรรพคุณ : ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ช่วยแก้อาการปวดตึงบริเวณคอ หลัง เอว แขน ขา แก่ฟกช้ำบวมจากการหกล้มกระทบกระแทก แก่ข้อเท้าแพลง หากมีอาการดังกล่าวก็ให้นำหญ้าเอ็นยัดมาทุบนำไปพอกบริเวณที่เป็น เชื่อว่าจะช่วยทำให้เส้นเอ็นคลายตัว ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้

เมล็ด - แก่ท้องเสีย แก่เสมหะ แก่จุกเสียด

ใบ - แก่เลือดกำเดาไหล ช่วยลดอาการบวม แก่โรคเชื้อราที่เท้า รักษาอาการไหม้จากการถูกแสงแดด ถูกลม แก่ปวดหลังปวดเอว

ราก - แก่กระษัย แก่อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แก่ปวดหลัง ปวดเอว แก่อาการช้ำใน

ทั้ง 5 (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) - แก่ช้ำ ชับปัสสาวะ แก่ร้อนใน แก่เจ็บคอ บรรเทาอาการผิวหนังอักเสบ แมลงกัดต่อย รักษาแผลเรื้อรัง และแก้คัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : ใบอ่อนใช้กินเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก โดยให้คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย พลังงาน 61 แคลอรี น้ำ 81 มิลลิกรัม โปรตีน 2.5 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 14.6 กรัม วิตามินเอ 6.36 มิลลิกรัม วิตามินบี2 0.28 มิลลิกรัม วิตามินบี3 0.8 มิลลิกรัม วิตามินซี 8 มิลลิกรัม แคลเซียม 184 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 52 มิลลิกรัม และธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : เมล็ด ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด หรือแยกกอ หนึ่งคืบ แล้วนำมาปักชำ

รูปหญ้าเอ็นยัด

