

เตยหอม (Pandan leaves, Fragrant pandan, Pandan wangi)

ชื่อท้องถิ่น : ต้นเตย ใบเตย เตยหอม เตยหอมใหญ่ (ทุกภาค) ปอแนะวอจิง ปาแงะออริง (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Pandanus amaryllifolius Roxb.

ชื่อวงศ์ : Pandanaceae

สรรพคุณ : ช่วยดับพิษไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ แก้อาการท้องผูก ลดระดับน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย นำมาใช้ผสมอาหาร แต่งกลิ่น ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ เพราะใบเตยมีฤทธิ์ลดอัตราการเต้นของหัวใจ จึงช่วยบำรุงหัวใจได้อย่างดี

ใบสด - ใช้ผสมในอาหารแล้วรับประทานหรือนำใบสดมาคั้นน้ำรับประทาน ช่วยดับกระหาย กลิ่นหอมเย็น หากนำมาผสมน้ำรับประทาน จะช่วยดับกระหาย คลายร้อน ทานแล้วรู้สึกชื่นใจ และชุ่มคอได้

รากและลำต้น - ใช้รักษาโรคเบาหวาน เพราะรากและลำต้นของเตยหอมนั้น มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : ให้พลังงานถึง 35 กิโลแคลอรี น้ำ 85.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.6 กรัม โปรตีน 1.9 กรัม ไขมัน 0.8 กรัม กาก 5.2 กรัม แคลเซียม 124 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม เหล็ก 0.1 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 2.987 ไมโครกรัม วิตามินบี 2 0.20 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 8 มิลลิกรัม

ส่วนที่นำมาใช้ : ใบ ราก และลำต้น

ข้อห้ามใช้ : ใบเตยมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ หากรับประทานในปริมาณมากอาจส่งผลให้เกิดอาการท้องร่วงได้ นอกจากนี้การนำใบเตยมาประกอบในอาหาร ขนมหวาน หรือเครื่องดื่ม ที่มีการปรุงแต่งรสชาติด้วยน้ำตาล และเกลือ ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และไตทำงานหนักได้

การขยายพันธุ์ : ขยายพันธุ์โดยการนำกอใบเตยที่โตเต็มที่มาปลูกลงดินแล้วรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ

รูปเตยหอม

