



สมุนไพรยี่หระ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ยี่หระ กะเพราญวน (กรุงเทพมหานคร), จันทร์หอม เนียม (เชียงใหม่), จันทร์จี่ไก่ เนียม ต้น (แม่ฮ่องสอน), สะหลีดี (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หอมป้อม (ภาคเหนือ), โหระพาช้าง กะเพราควาย (ภาคกลาง), หระ (ภาคใต้) เป็นต้น ทำความเข้าใจกันสักนิด ! หากพูดถึงยี่หระ ตามพจนานุกรมสัตว์และพืชในเมืองเมืองไทย (วิทย์ เทียงบูรณธรรม) ระบุไว้ว่า ยี่หระจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด ชนิดแรกก็คือ ยี่หระชนิดที่มีชื่อเรียกอีกชื่อว่า “เทียนขาว” มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า **Cuminum cyminum L.** และจัดอยู่ในวงศ์ผักชี (**APIACEAE**) มีถิ่นกำเนิดในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ประเทศอินเดีย และประเทศจีน ยี่หระชนิดนี้ก็คือผลแห้งที่เรานำมาใช้เป็นเครื่องเทศและยาหอม (ไม่ใช่ยี่หระที่กินใบครับ) ชนิดที่สอง ยี่หระชนิดที่มีชื่อไทยหลายชื่อ เช่น จันทร์หอม เนียมต้น เนียม กะเพราญวน โหระพาช้าง เป็นต้น ซึ่งชื่อภาษาอังกฤษก็คือ **Shrubby basil** โดยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า **Ocimum gratissimum L.** และจัดอยู่ในวงศ์กะเพรา ซึ่งเป็นยี่หระแบบกินใบที่เรานิยมนำมาผัดรับประทานกัน ซึ่งในบทความนี้เราจะพูดถึงยี่หระชนิดนี้กันครับ

ลักษณะของยี่หระ

- ต้นยี่หระ เป็นไม้พุ่มเตี้ย มีความสูงประมาณ 50-80 เซนติเมตร ลำต้นมีสีน้ำตาลแก่ แตกกิ่งก้านสาขาขนาดเล็ก กิ่งก้านไม่ใหญ่ ในช่วงปีแรกและปีที่สองจึงออกดอกออกผล ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการปักชำกิ่ง เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยและมีความชื้นปานกลางในสภาพกลางแจ้ง
- ใบยี่หระ เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ลักษณะของเป็นรูปกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบสีเขียวสด ผิวใบสากมือ ใบยี่หระมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสร้อน จึงช่วยดับกลิ่นคาวจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี
- ดอกยี่หระ ออกดอกเป็นช่อที่บริเวณปลายยอด ช่อดอกนั้นจัดเป็นแบบ **Spike-like raceme** ดอกจะบานจากล่างไปหาปลายช่อ โดยแต่ละช่อจะประกอบไปด้วยดอกย่อยขนาดเล็ก ประมาณ 50-100 ดอก
- ผลยี่หระ หรือ เมล็ดยี่หระ มีลักษณะเป็นรูปกลมรี แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1 มิลลิเมตร เมื่อยังอ่อนจะเป็นสีเขียว แต่พอสุกหรือแก่แล้วจะกลายเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลอ่อน ภายในผลมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก ซึ่งผลจะนิยมนำมาตากแห้งหรือนำไปอบแห้ง เพื่อใช้ทำเป็นเครื่องเทศที่ใช้ประกอบอาหารเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวได้ดีเหมือนกับใบ

สรรพคุณของยี่หระ

- สามารถช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ (ใบ)
- ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
- ใบยี่หระอุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุแคลเซียม ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย (ใบ) ใ
- ใบยี่หระมีสรรพคุณช่วยแก้อาการคลื่นไส้ ด้วยการใช้ใบนำมาชงเป็นชาดื่มจนกว่าจะหาย (ใบ)
- ช่วยแก้โรคเบื่ออาหาร (ใบ)
- ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร (ต้น, รากแห้ง)
- ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย (ใบ)
- ต้นยี่หระมีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง (ใบ, ต้น, รากแห้ง)
- ช่วยในการขับลมในลำไส้ (ใบ, ต้น, รากแห้ง)
- น้ำมันหอมระเหยจากยี่หระมีฤทธิ์ช่วยระงับอาการหดรัดตัวของไส้ (น้ำมันหอมระเหย)
- ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ด้วยการใช้ผลแห้งประมาณ 3-5 กรัม นำมาชงกับน้ำเดือดประมาณ 1 ลิตร ทิ้งไว้สักครู่แล้วจึงนำมาดื่มวันละ 3-4 ถ้วยตวง (ผล)
- ยี่หระยังมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรีได้ (ใบ)