



ใบข่าขาง

มหัศจรรย์สมุนไพร



สมุนไพรไทยพื้นบ้าน
สรรพคุณรอบด้าน
รักษาโรคได้สารพัด
ที่หลายคนไม่เคยรู้

โรคอ้วน

- โรคกระเพาะอาหาร
- โรคเก๊าต์
- มะเร็ง
- เบาหวาน
- โรคไต
- เนื้องอกในมดลูก
- ตกขาว
- ปวดเมื่อย
- โรคหัวใจ
- พิษไข้
- ความดันโลหิต
- สิว หนอง ผิวน้ำ



สมุนไพรมากสรรพคุณ กินง่าย ปลูกง่าย ไม่มีผลข้างเคียง

มหัศจรรย์สมุนไพร

ใบข่าขาง

สมุนไพรไทยพื้นบ้าน
สรรพคุณรอบด้าน
รักษาโรคได้สารพัด
ที่หลายคนไม่เคยรู้

ไทรภพ สารกุล

กินง่าย ปลูกง่าย ไม่มีผลข้างเคียง



มหัศจรรย์สมุนไพร ไบยานาง ผู้เขียน...ไกรภพ สาระกุล

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-7278-06-3
พิมพ์ครั้งแรก สำนักพิมพ์ THINK GOOD พฤศจิกายน 2552

ราคา 60 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
ไกรภพ สาระกุล.

มหัศจรรย์สมุนไพร ไบยานาง.-- กรุงเทพฯ : ธิงค์ กู๊ด, 2552.

64 หน้า.

1. พืชสมุนไพร. 2. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN : 978-616-7278-06-3

เจ้าของ บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

ที่ปรึกษา วิชา รัตตประดิษฐ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุนิสา ชายสิม

บรรณาธิการบริหาร พรหมมาตร์ ชายสิม บรรณาธิการ อภิวิดี สนิธิชัย

กองบรรณาธิการ ไกรภพ สาระกุล ออกแบบปกและรูปเล่ม ยุทธพงษ์ กิตติชัยมงคล

ฝ่ายการตลาด-ขาย ณัฐวุฒิ ไสदारาม

สำนักงาน

432/693-4 ม.1 ถ.ประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

โทรศัพท์ 0-2426-7761 โทรสาร 0-2871-7793-4 ต่อ 401

e-mail: pr_thinkgood@hotmail.com www.kid-dd.com

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

432/693-4 ม.1 ถ.ประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

ห้ามลอกเลียนแบบหรือนำไปเผยแพร่ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
เล่มนี้ รวมทั้งการคัดลอกด้วยวิธีการใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์
มิฉะนั้นจะถูกดำเนินการทางกฎหมาย



คำนำสำนักพิมพ์

"ใบย่านาง" พืชที่เรารู้จักชื่อกันดี และหลายๆ คน อาจใช้อยู่เป็นประจำในการนำไปเป็นส่วนหนึ่งของการ ประกอบอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติ ดับความขมของอาหารชนิดอื่น แต่หารู้ไม่ว่าประโยชน์ที่แท้จริงของใบย่านางนั้นมีมากมายขนาด ไหน ที่สำคัญเป็นสมุนไพรที่ปลูกง่าย รับประทานง่ายชนิดที่เรียก ได้ว่าแทบจะไม่ต้องผ่านขั้นตอนอะไรให้วุ่นวายเลยอีกด้วย

ต้นย่านาง หรือที่บางคนเรียกกันว่า จ้อยนาง หรือ เครือเขางามนั้น เป็นพืชผักสวนครัวอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ แทบทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็น ใบ เถา และราก ที่สำคัญวิธีการนำ มารับประทานนั้นก็แสนง่ายดาย เพียงแค่คั้นน้ำดื่ม หรือใช้เป็นส่วน ประกอบของอาหาร ก็ได้คุณประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย และรักษาโรคนับสิบชนิดแล้ว โรคอ้วน โรคกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ฯลฯ เป็นโรคร้ายที่คอยจ้องคุกคาม ชีวิตเราอยู่เสมอ แต่รู้ไหมว่าสามารถป้องกันและรักษาได้ด้วย ย่านางพืชที่ปลูกไว้ในสวนหลังบ้านนี่เอง

สรรพคุณอันหลากหลายของย่านาง และการปลูกที่ง่าย จึงส่งผลให้พืชสมุนไพรนี้เป็นอีกหนึ่งชนิดที่เรอยากให้คุณได้รู้จัก และมีปลูกไว้ประจำบ้านเพื่อใช้เป็นยาสามัญประจำครอบครัว

ด้วยความปรารถนาดี

THINK GOOD



คำนำนักเขียน

ก่อนการลงมือประกอบอาหารบางมื้อ หากมีอันนั้นคือแกงหน่อไม้ แม่จะให้ผู้เขียนลงไปเก็บไບย่านางจากริมรั้วหลังบ้านมา 2 - 3 กำมือ แล้วนำมาคั้นให้เหลือน้ำสีเขียวๆ เพื่อทำเป็นน้ำแกง มีอันนั้นจะเป็นมี้อที่พิเศษสำหรับทุกคนในบ้าน

คนไทยต่างจังหวัด หรือแถบชนบทรู้จักไບย่านางมานานมากแล้ว ในฐานะส่วนประกอบของเครื่องแกง เพราะน้ำไບย่านางช่วยดับคาวและเพิ่มรสชาติของอาหารให้ดีขึ้น และชาวบ้านทั่วไปนิยมนำมาใส่ในแกงหน่อไม้ เพราะช่วยลดความขมของหน่อไม้ด้วย

แต่น้อยคนที่จะรู้ว่า ย่านางที่เคยเห็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ จะมีสรรพคุณในด้านสมุนไพรมากมายอะไรขนาดนั้น ด้วยความที่รู้จักไບย่านางมานานทำให้ผู้เขียนศึกษาค้นคว้าเรื่องไບย่านาง โดยเฉพาะ เพื่อนำมาแบ่งปันและบอกเล่ากล่าวขานให้ทุกท่านได้รับทราบถึงข้อมูลที่ได้รู้มาด้วย

ด้วยความที่เป็นพืชที่มีอยู่ทุกภูมิภาคของไทย ทั้งยังมีประโยชน์และสรรพคุณในการรักษาโรคได้สารพัดชนิด ทำให้ย่านางกลายเป็นที่สนใจของกลุ่มผู้ใช้สมุนไพรในปัจจุบันและเชื่อว่า จะต้องได้รับความนิยมนิ่งขึ้นในไม่ช้า



สำคัญอยู่ที่สารพิษเคมีในยี่ห้อตัวเองครับที่ทำให้
ยี่ห้อกลายเป็นพืชสมุนไพรที่ไม่น่าเชื่อว่าจะมีสรรพคุณมากมาย
สารพัดประโยชน์ขนาดนั้น จากประสบการณ์ของผู้ที่เคยสัมผัส
และข้อมูลทางการศึกษาแบบเจาะลึก จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้
กับท่านได้รู้ว่า "ยี่ห้อไม่ใช่เพียงเครื่องประกอบอาหาร
เท่านั้น แต่คือสมุนไพรพื้นบ้านใกล้ตัวที่มีสรรพคุณอัน
ล้นเหลือ ใช้รักษาได้สารพัดโรค"

เบื้องลึกของยี่ห้อที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้ท่าน
รับรู้และเข้าใจยี่ห้อให้อีกแง่มุมหนึ่ง และรู้จักยี่ห้อมากยิ่งขึ้น
ครับ

"ยี่ห้อ" สมุนไพรใกล้ตัว ที่ท่านไม่ควรมองข้าม

ด้วยความปรารถนาดี
ไกรภพ สารภู
Kraipob524@hotmail.com



สารบัญใบย่านาง

บทนำ	7
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับใบย่านาง	12
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	13
สรรพคุณของย่านาง	14
การปลูกและขยายพันธุ์	15
คุณค่าทางโภชนาการ	16
ย่านางกับการรักษาโรค	18
ย่านางกับโรคอ้วน	20
ย่านางกับโรคกระเพาะอาหาร	24
ย่านางกับโรคเก๊าต์	27
ย่านางกับโรคมะเร็ง	30
ย่านางกับความสวยความงาม	34
ย่านางกับการรักษาโรคอื่น ๆ	35
ย่านางกับอาหารการกิน	44
เมนูแรก : แกงหน่อไม้	46
เมนูที่ 2 : แกงขี้เหล็ก	48
เมนูที่ 3 : ซุปหน่อไม้	50
เมนูที่ 4 : ต้มปลาร้าหน่อไม้ทรงเครื่อง	52
เมนูที่ 5 : ผัดใบย่านาง	54
เมนูที่ 6 : ห่อหมกไก่ใส่หน่อไม้	55
เมนูที่ 7 : ห่อหมกหน่อไม้	56
บทวิจารณ์สมุนไพร ใบย่านาง	59





บทนำ

สมุนไพรพื้นบ้านเป็นที่คุ้นเคยกันดีทั้งในเมืองและต่างจังหวัด ในเมืองไทยเรานั้นมีพืชผักที่มีคุณสมบัติเป็นสมุนไพร อยู่ในตัวเกือบทุกชนิด ทั้งที่มีสรรพคุณโดดเด่นในด้านการรักษาโรคบางชนิด และสรรพคุณในการรักษาโรคได้ครอบคลุม คนไทยนิยมนำสมุนไพรเหล่านี้มาใช้หลายรูปแบบ ทั้งแบบทานสดๆ นำมาต้มน้ำดื่ม ตากแห้งทำเป็นชาสมุนไพร หรือนำมาเป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ต่างๆ แม้กระทั่งนำมาประกอบเป็นอาหาร

สมุนไพรใกล้ตัวที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที กำลังเป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มผู้นิยมรักษาโรคหรือบำรุงร่างกายของตนเอง ด้วยสมุนไพรโดยไม่ต้องลงทุนมากมายอะไรนัก และลดปัญหาความยุ่งยากในการหาซื้อสมุนไพรที่หายาก ซึ่งบางครั้งเราอาจไม่รู้จักรูปร่างลักษณะของสมุนไพรที่ต้องการ ทั้งชื่อเรียกยังแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น สร้างความสับสนอยู่ไม่น้อย



เรียกได้ว่า พืชสมุนไพรริมรั้วหรือสมุนไพรหลังบ้านที่หลายคนคุ้นเคยแต่อาจไม่เคยรู้ถึงสรรพคุณนั้น ยังมีอีกหลายชนิดที่ยังไม่ถูกกล่าวถึงในวงกว้าง

หนึ่งในพืชสมุนไพรริมรั้วหลังบ้านที่นับว่ามีคุณสมบัติไม่แพ้ชนิดอื่นๆ คือ "ย่านาง" ที่นิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารนั่นเอง

"ย่านาง" หรือที่เรียกกันติดปากว่า "ใบย่านาง" เพราะเรานิยมนำใบมาใช้ในการประกอบอาหารนั้น ทราบหรือไม่ว่ามีสรรพคุณอะไรบ้างที่บ่งบอกถึงคุณสมบัติที่โดดเด่นของพืชสมุนไพรชนิดนี้



สรรพคุณมากมายหลายหลากเท่าที่เคยมีการศึกษาและค้นพบไม่ใช่แค่การนำไปประกอบเป็นอาหารเท่านั้น ใบย่านางยังสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้อีกมากมาย ที่โดดเด่น อาทิ โรคอ้วน โรคเก๊าต์ เป็นต้น

จากข้อมูลที่ได้ทางวิทยาศาสตร์พร้อมกับประสบการณ์ของผู้ที่เคยใช้พอกที่จะบ่งบอกได้ว่า "ใบย่านาง" ที่เราพบเห็นได้โดยทั่วไปนั้น เป็นพืชสมุนไพรที่ควรศึกษาชนิดหนึ่ง และด้วยคุณสมบัติที่กล่าวมาโดยคร่าวๆ นี้ พอกจะทำให้หลายๆ ท่านมีความสนใจอยู่บ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งเชื่อเช่นกันว่า หลายท่านยังอยากติดตามเรื่องราวของพืชสมุนไพรชนิดนี้แบบทำความรู้จักกันใหม่ให้ดีกว่าที่เป็นอยู่อย่างแน่นอน

"อาหารพื้นบ้านของไทยบางอย่างขาดใบย่านางเป็นส่วนประกอบไม่ได้ฉันใด การรักษาโรคบางชนิดก็มีอาจขาดใบย่านางได้ฉันนั้นครับ" เพราะบางครั้งเราไม่สามารถหาหยูกยาในการรักษาอาการบางอย่างได้ทัน การหยิบจับอะไรที่พอจะใช้รักษาได้ก็รีบคว้าไว้ก่อนเพื่อใช้บรรเทาอาการในเบื้องต้นเป็นสิ่งที่ดี

ใบย่านาง ก็เชื่อว่าหายากขนาดต้องบุกป่าฝ่าดง ข้ามน้ำข้ามทะเลไปยังต่างถิ่นต่างแดนถึงจะได้มา บ้านใครมีปลูกไว้ก็แค่เดินไปขอเด็ดมาโดยไม่ต้องลำบากอะไรมาก

เรื่องราวของใบย่านางมีมากกว่า
เป็นแค่พืชประกอบอาหารแน่นอนครับ
คงไม่มีใครปฏิเสธถ้าจะบอกว่า

“ของดีอยู่ใกล้ตัวแต่เอือม”





ถึงเวลาที่เราจะค่อยๆ ทำความรู้จักกับใบย่านางกันให้ดีขึ้นกว่าเดิม พร้อมกับแบ่งปันเรื่องราวอันหลากหลายของใบย่านาง พืชสมุนไพรพื้นบ้านใกล้ตัวในแง่มุมมองที่เราอาจจะไม่เคยรู้มาก่อนให้เป็นที่รู้จักกันมากขึ้น

**บางครั้งสมุนไพรที่ดี
ไม่จำเป็นต้องหายากเสมอไปครับ...**



ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ
ใบย่านาง





ย่านาง จัดเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ Menispermaceae มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Tiliacora triandra* (Colebr) Diels โดยมีชื่อพื้นเมืองที่ใช้เรียกกันตามภูมิภาคต่างๆ อย่างเช่น ภาคกลาง จะเรียกกันว่า เถ่ายนาง เถ่าวัลย์เขียว ทางภาคเหนือ จะเรียกกันว่า จ้อยนาง หรือผักจอยนาง มีบางท้องถิ่นที่แถบภาคเหนือตอนล่างที่เรียก ใบย่านาง สำหรับภาคใต้นั้นเรียกว่า ย่านนาง ยานนาง ชันยอ ยาดนาง วันยอ ส่วนภาคอีสานก็จะเรียก ย่านาง มีอีกหลายท้องถิ่นที่เรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น เครือย่านาง ปู่เจ้าเขาเขียว เถ่าเขียว เครือเขางาม เป็นต้น



ย่านางสามารถเติบโตได้ดีกับทุกสภาพดิน และสภาพอากาศ และด้วยลำต้นที่เป็นลักษณะเถา ย่านางจึงมักจะขึ้นตามบริเวณที่มีที่เกาะเกี่ยวตามต้นไม้ พบได้ทุกภูมิภาคของไทยทั้งในธรรมชาติ ในแถบป่าดิบชื้น ป่าดงดิบ และบริเวณชุมชนโดยเฉพาะตามแถบชนบทในต่างจังหวัด ที่จะรู้จักพืชชนิดนี้เป็นอย่างดี เพราะนิยมนำมาคั้นเอาน้ำจากใบมาเป็นส่วนประกอบของอาหารนั่นเอง โดยเฉพาะแกงหน่อไม้ จะขาดใบย่านางไม่ได้ทีเดียว

ตารางแสดงการจำแนกลักษณะทางวิทยาศาสตร์ของย่านาง

ชื่อเรียกทั่วไป	ย่านาง
ชื่ออื่นๆ ที่พบ	จ้อยนาง เถาวัลย์เขียว เถาย่านาง เถาหญ้านาง เครือย่านาง ใบย่านาง ปูย่านาง ปูเจ้าเขาเขียว ชันยอ ย่านาง ยานนาง ชันยอ ยาดนาง วันยอ เถาเขียว เครือเขางาม ฯลฯ
ชื่อวิทยาศาสตร์	Tiliacora triandra (Coleber) Diels
วงศ์	Menispermaceae
แหล่งที่พบ	พบทั่วไปทุกภาคของไทย
ประเภทไม้	ไม้เถาเลื้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ย่านางเป็นไม้เถาเลื้อย กิ่งอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่ โดยลักษณะต่างๆ ไปของย่านาง มีดังนี้

ต้น มีลักษณะเป็นไม้เถาเลื้อย เกี่ยวพันไม้อื่นๆ

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่ ปลายใบเรียว ขอบใบเรียบ ฐานใบมน ขนาดปกติยาวประมาณ 5 - 10 ซม. กว้างประมาณ 2 - 4 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 1 ซม.

ดอก จะออกตามซอกโคนก้านใบ เป็นช่อยาว 2 - 5 ซม. ช่อหนึ่งๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3 - 5 ดอก ดอกแยกเพศ อยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก



ผล มีรูปร่างกลมรีขนาดเล็ก ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่ กลายเป็นสีเหลืองอมแดง

ราก มีหัวใต้ดิน มีขนาดใหญ่

***ส่วนที่ใช้เป็นยาคือราก ใบ เถา และส่วนที่นำมาประกอบอาหารคือ ใบ

สรรพคุณของย่านาง

โดยแท้จริงแล้ว ส่วนประกอบทั้งใบ ราก และเถาของ ย่านางนั้นต่างก็มีสรรพคุณด้วยกันทั้งหมด แต่คนโดยทั่วไปใช้ ประโยชน์เพียงส่วนใบเท่านั้น และส่วนมากมักจะนำไป ประกอบอาหารมากกว่าจะนำมาใช้ในรูปแบบสมุนไพร (เข้าใจ ว่าการนำใบย่านางมาทำเป็นเครื่องดื่มหรือประกอบอาหารนั้น ก็ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการใช้ประโยชน์จากย่านางในรูปของ สมุนไพรเช่นกัน)

ในแต่ละส่วนของย่านางทั้งใบ ราก และเถา มีคุณสมบัติ ในการรักษาโรคอะไรบางอย่างนั้น มาดูกันครับ

ตารางแสดงสรรพคุณของย่านางในการรักษาโรค

ส่วนของย่านาง	สรรพคุณในการรักษาโรคต่างๆ
ใบ	โรคอ้วน โรคกระเพาะอาหาร เก๊าต์ ถอนพิษ แก้พิษไข้ แก้ไข้ผื่นพิษ ทำยาพอกผิว บำรุงหัวใจ บรรเทาอาการเมารถ เมาเรือ มะเร็ง ฯลฯ
ราก*	แก้ไข้ทุกชนิด แก้เมาเรือ แก้เมาสุรา ถอนพิษผื่นคัน รากหัวใจ แก้ลม แก้พิษไข้ ใช้รากสาด ใช้ผื่นคัน ราก ใช้มาลาเรียชนิดฟิลิซิทาล์ม หัด อีสุกอีใส ผื่นพิษ แก้พิษเมาเบื่อ บำรุงธาตุ แก้เลือดกำเดาไหล บำรุงเส้นผม ฯลฯ
เถา	แก้ตานขโมย



การปลูกและขยายพันธุ์

ย่านางเป็นพืชที่ปลูกง่าย ขึ้นได้ในดินทุกชนิด และปลูกได้ทุกฤดูกาล ขยายพันธุ์โดยการใช้หัวใต้ดิน เถาแก่ที่ติดหัว โดยวิธีปักชำยอด หรือการเพาะเมล็ด โดยปลูกเป็นหลุมหรือยกร่อง แต่เดิมนานางมักขึ้นเองตามป่าธรรมชาติทั่วไป แต่ก็ปลูกไม่ยาก เพียงเพาะเมล็ดพันธุ์หรือขุดเอารากที่เป็นหัวไปปลูกในที่ใหม่ รดน้ำให้ชุ่ม ไม่นานเถาย่านางก็จะเติบโตเลื้อยขึ้นพันตามต้นไม้ที่อยู่ใกล้ๆ หรือค้ำที่เราเตรียมไว้ ซึ่งก็ไม่ถือเป็นเรื่องยากสำหรับย่านาง เพราะย่านางเป็นพืชที่มีความอดทนสูงต่อทุกสภาพภูมิอากาศ และเติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน หลายบ้านปลูกย่านางเป็นพืชประดับตกแต่งซุ้มประตูหรือรั้วบ้านก็แลดูแปลกตาไปอีกแบบ

*ในรากนั้นมีสารเคมีที่สำคัญคือ Isoquinolone alkaloid ได้แก่ Tiliacorine, Tiliacorinine, Nortiliacorinine A, Tiliacotinine 2-N-oxide และ Tiliandrine, Tetrandrine, D-isochondendrine (isberberine)



คุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านางมีรสจืด แต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยปริมาณสารสำคัญที่มีมากและโดดเด่นในใบย่านางคือ ไฟเบอร์ แคลเซียม เหล็ก เบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ เป็นหลัก

คุณค่าทางอาหารของใบย่านาง นอกจากจะใช้เป็นเครื่องประกอบอาหารยอดนิยมของคนไทย เช่น แกงหน่อไม้และซूपหน่อไม้ (เพราะน้ำใบย่านางนั้นมีคุณสมบัติในการลดความขมของหน่อไม้ได้) ยิ่งว่ากันว่า ยอดอ่อนของย่านางยังสามารถนำมาทานแก้มกับอาหารพื้นบ้านประเภทลาบและยำได้ด้วย ทราบมาว่าชาวอีสานก็นิยมนำใบและยอดอ่อน ใส่ในแกงขนุน แกงอ่อม หรือห่อหมกต่างๆ อีกด้วย ส่วนทางภาคใต้นั้นนิยมใช้ยอดอ่อนใส่เป็นส่วนประกอบของแกงเลียง



ย่านางมีทุกฤดูกาล แต่กยอดมากในฤดูฝน ส่วนที่ใช้ประกอบอาหารนั้นคนไทยนิยมใช้ใบย่านางคั้นเอาน้ำมาปรุงอาหารต่างๆ เช่น แกงหน่อไม้ ซूपหน่อไม้ (ย่านางสามารถต้านกรดยูริกในหน่อไม้ได้) แกงอ่อม แกงเห็ด หรือขยี้ใบสดๆ เอาน้ำดื่มถอนพิษไข้ต่างๆ

จากการศึกษาพบว่า
ในใบย่านาง 100 กรัม
ให้คุณค่าทางโภชนาการดังนี้

คุณค่าที่ได้	ปริมาณ/หน่วย
พลังงาน	95 กิโลแคลอรี
เส้นใย	7.9 กรัม
แคลเซียม	155 มก.
โพแทสเซียม	129 มก.
ฟอสฟอรัส	11 มก.
เหล็ก	7.0 มก.
วิตามินเอ	30625 IU*
วิตามินบี1	0.03 มก.
วิตามินบี2	0.36 มก.
ไนอาซิน	1.4 มก.
วิตามินซี	141 มก.
โปรตีน	155 มก.
ADF	33.7 กรัม
NDF	46.8 กรัม
DMD	62.0 กรัม
แทนนิน	0.21 กรัม

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ
ของใบย่านาง >>>

*IU ย่อมาจาก international unit หรือ หน่วยสากล มักใช้ในกลุ่มวิตามิน
ฮอริโมน ยาบางชนิด วัคซีน และเลือด

คุณค่าที่ได้	ปริมาณ/หน่วย
พลังงาน	95 กิโลแคลอรี
มอยเจอร์	67.6 %
โปรตีน	5.6 กรัม
ไขมัน	0.9 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	16.1 กรัม
ไฟเบอร์	7.9 กรัม
แคลเซียม	155 มก.
ฟอสฟอรัส	11 มก.
เหล็ก	7.0 มก.
วิตามินบี1	0.03 มก.
วิตามินบี2	0.36 มก.
ไนอาซิน	1.4 มก.

<<< ตารางแสดงคุณค่าทาง
อาหารในส่วนที่ทานได้ 100 กรัม



“ใบย่านาง” สารพัดโรคภัยรุมเร้า รักษาได้
ด้วยสมุนไพรพื้นบ้านที่อยู่คู่คนไทยมานาน

“ใบย่านาง” สมุนไพรคั้นน้ำ รักษาโรค
เข็ดตัวลดไข้ สรรพคุณเพื่อผมดกดำ

ใช้ประกอบอาหาร ทานบำรุงร่างกาย

เจาะลึกเรื่อง “ย่านาง”
สมุนไพรไทยแท้

