



วัตถุดิบ

ใบเตย หรือจะเรียกว่าเป็นอีกหนึ่ง เตยหอม หรือ ใบเตยหอม ภาษาอังกฤษ Pandan Leaves, Fragrant Pandan, Pandan wangi และยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ใบเตย จัดเป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอ มีใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวจนถึงยอดใบ ลักษณะของเป็นทางยาว สีเขียวเป็นมัน ใบค่อนข้างแข็งมีขอบใบเรียบ ซึ่งเราสามารถนำใบเตยมาใช้ได้ทั้ง ใบสดและใบแห้ง ในใบเตยจะมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย (Fragrant Screw Pine) โดยกลิ่นหอมของ ใบเตยนั้นมาจากสารเคมีที่ชื่อว่า 2-acetyl-1-pyrroline ซึ่งเป็นกลิ่นเดียวกันกับที่ได้ใน ข้าวหอมมะลิ ขนมปังขาว และดอกขมนาด

นอกจากนี้ใบเตยยังประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญอีกหลายชนิด โดยใบเตยหอม 100 กรัม นั้นจะมีเบต้าแคโรทีน 3 ไมโครกรัม, วิตามินซี 8 มิลลิกรัม, วิตามินบี2 0.2 มิลลิกรัม, วิตามินบี3 1.2 มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม 124 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 0.1 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีคาร์โบไฮเดรต 4.6 กรัม, โปรตีน 1.9 กรัม และให้พลังงานถึง 35 กิโลแคลอรี ! ใบเตยเป็นพืชที่คนไทยทุกคนต่างก็รู้จักกันดี เนื่องจากมีการนำมาใช้กันอย่างหลากหลายตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำมาปรุงแต่งอาหารอย่างขนมไทยให้มีความหอม อร่อย และยังให้สีสันท่ารับประทานอีกด้วย

ประโยชน์

ต้นและราก

- ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย

ใบสด

- ตำพอกโรคผิวหนัง

- รักษาโรค

น้ำใบเตย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น

- ใช้ผสมอาหาร แต่งกลิ่น ให้สีเขียวแต่งสีขนม

วิธีและปริมาณที่ใช้

ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

ใช้ต้น 1 ต้น หรือราก ครึ่งกำมือ ต้มกับน้ำดื่ม

ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ

ใช้ใบสดไม่จำกัดผสมในอาหาร ทำให้อาหารมีรสเย็นหอม รับประทานแล้วทำให้หัวใจชุ่มชื้น หรือเอาใบสดมาคั้นน้ำรับประทาน ครั้งละ 2-4 ช้อนแกง

ใช้เป็นยาแก้เบาหวาน

ใช้ราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำดื่ม เข้าเย็น

บำรุงหัวใจ
รักษาโรคหัด
โรคผิวหนัง

ใบ



น้ำใบเตยหอม



นางสาว สัตติยัมมะ. ยามม
รหัส 038



