

ยี่หระ (Shrubby basil)

ชื่อท้องถิ่น : จันทน์เนียม (ภาคเหนือ) กระเพราญวน กระเพราควาย โหระพาช้าง (ภาคกลาง)
หระ รา(ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ocimum gratissimum Linn

ชื่อวงศ์ : Lamiaceae

สรรพคุณ : สามารถช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย มีสรรพคุณในการช่วยขับเหื่อซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย ช่วยแก้อาการคลื่นไส้ ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวด ช่วยในการขับลมในลำไส้ น้ำมันหอมระเหยจากยี่หระมีฤทธิ์ช่วยระงับอาการหดเกร็งของไส้ ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ และยังมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์ด้วยวิธี เพาะเมล็ด และการปักชำกิ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม ประกอบด้วยเส้นใย ๒๖.๘ กรัม ไขมัน ๐.๖ กรัม โปรตีน ๑๔.๕ กรัม วิตามินบี ๑ ๐.๑๐ มิลลิกรัม วิตามินบี ๒ ๐.๒๕ มิลลิกรัม วิตามินบี ๓ ๐.๖๒ มิลลิกรัม วิตามินซี ๐ มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียม ๒ มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส ๒๑๕ มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก ๒๕.๕ มิลลิกรัม

ข้อห้ามใช้ : หากผู้ที่มีอาการแพ้รับประทานยี่หระเข้าไป อาจทำให้อาการแพ้กำเริบ เช่น มีผื่นลมพิษ ตาบวม ปากบวม อาเจียน ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรบริโภคยี่หระอย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะเมื่อรับประทานในเวลา ใกล้เคียงกับยารักษาโรคเบาหวาน เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และ ควรหยุดรับประทานยี่หระ อย่างน้อย ๒ สัปดาห์ก่อนการผ่าตัด เนื่องจากมีผลต่อความดันโลหิตและมีฤทธิ์ป้องกันการแข็งตัวของเลือด

ส่วนที่นำมาใช้ : ใบ ลำต้น ผลและรากแห้ง

รูปยี่หระ

