

กระเพรา (Sacred Basil)

ชื่อท้องถิ่น : กอมก้อ กอมก้อดง (ภาคเหนือ) กระเพราชน กระเพราขาว กระเพราแดง (ภาคกลาง) อีตูไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ocimum sanctum L.

ชื่อวงศ์ : Lamiaceae (Labiatae)

สรรพคุณ : กระเพรามีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาการมวนท้อง ช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ด้วยช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันอาการเจ็บป่วยจากอาการหวัดได้ดีช่วยยับยั้งการอักเสบได้เป็นอย่างดี ช่วยลดระดับของไขมัน และปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายทำให้ระดับของน้ำตาลลดลง ช่วยรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน แถมยังมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มไขมันดีในร่างกายด้วยช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดการเกิดกรด ช่วยสมานแผลและป้องกันไม่ให้เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลาย ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจที่ไม่แข็งแรงสามารถกลับมาทำงานได้ปกติ ลดโอกาสที่จะเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจได้ช่วยขยายหลอดเลือด สามารถลดความดันเลือดได้ ช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด เพิ่มเวลาในการแข็งตัวของเลือด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม : โปรตีน (4.2 กรัม) ไขมัน (0.5 กรัม) คาร์โบไฮเดรต (2.3 กรัม) วิตามินซี (83 มิลลิกรัม) เบต้าแคโรทีน (2.5 มิลลิกรัม) โครเมียม (2.9 ไมโครกรัม) ทองแดง (0.4 ไมโครกรัม) สังกะสี (0.15 ไมโครกรัม) วาเนเดียม (0.54 ไมโครกรัม) เหล็ก (2.32 ไมโครกรัม) และนิกเกิล (0.73 ไมโครกรัม)

ส่วนที่นำมาใช้ : ใบ กิ่งสด และราก

ข้อห้ามใช้ : สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร ควรเลี่ยงการบริโภคกระเพรา เนื่องจากยังไม่ปรากฏข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับการใช้พืชชนิดนี้ สำหรับสตรีมีครรภ์หรือให้นมบุตรควรหยุดบริโภคหรือใช้กระเพราก่อนวันเข้ารับการผ่าตัดอย่างน้อย 2 สัปดาห์ เพราะกระเพรามีฤทธิ์ชะลอการแข็งตัวของเลือด อาจทำให้เสี่ยงเลือดออกมากขึ้นระหว่างและหลังผ่าตัดได้ ผู้ที่เข้ายาด้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาที่ชะลอการแข็งตัวของเลือด

การขยายพันธุ์ : สามารถขยายพันธุ์ เช่น การปักชำกิ่งและการเพาะด้วยเมล็ด

รูปกระเพรา

