สะระแหน่ (Kitchen Mint)

ชื่อท้องถิ่น : หอมด่วน หอมเดือน (ภาคเหนือ) ขะแหยะ,ขะแยะ(ภาคอีสาน) สะแน่ , มักเงาะ (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mentha cordifolia* Opiz ex Fresen

ชื่อวงศ์ : Lamilaceae

สรรพคุณ : ใบสะระแหน่ มีสรรพคุณช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการลำไส้แปรปวน บรรเทาอาการสัตว์กัดต่อย บรรเทาอาการหวัดคัดจมูก และ ยังสามารถนำไปทำเป็นยาปฏิชีวนะ อีกทั้งยังใช้เป็นยาเย็นและใช้เป็นยาคลายความเครียด แล ะสะระแหน่ยังใช้ไปทำน้ำมันหอมระเหย เพื่อใช้ในการทำสุคนธบำบัด (กลิ่นบำบัดอารมณ์) อีกทั้งยังใช้เป็นยารักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม : สารสำคัญที่พบในใบและลำต้นสะระแหน่ คือมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วยสารเมนทอล (Menthol) ไลโมนีน (Limonene) นีโอเมนทอล (Neomenthol) เป็นต้น ส่วนสารอาหารที่สำคัญ คือ สะระแหน่ ๑๐๐ กรัม ให้พลังงาน ๔๗ กิโลแคลอรี ประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ได้แก่ แคลเซียม ๔๐ มิลลิกรัม เหล็ก ๔.๘ มิลลิกรัม วิตามินบี ๑ ๐.๑๓ มิลลิกรัม วิตามินบี ๒ ๐.๒๙ มิลลิกรัม ไนอะซิน ๐.๗ มิลลิกรัม วิตามินซี ๘๘ มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน ๕๓๘.๓๕ มิลลิกรัม

การขยายพันธุ์ : สามารถชำก้านที่ยังไม่แก่จัด หรือยอดที่ไม่อ่อนมากนัก บางส่วนถ้าหาก้านที่ รากเริ่มออกก็จะสามารถปลูกติดได้เร็วขึ้น หรือถ้าซื้อสะระแหน่มาจากตลาด สามารถชำกิ่งก้านเพื่อให้ออกรากเล็กน้อยได้ โดยเมื่อเด็ดยอดไปกินแล้ว ก้านที่เหลือนำมาทำเป็นแพ หุ้มโคนก้านด้วยกาบกล้วย ไว้ในที่เย็น มีความชื้น ๓-๕ วัน จะได้ก้านสะระแหน่ที่มีรากงอกออกมา นำไปปลูกใหม่ได้

ข้อห้ามใช้ : ห้ามใช้น้ำมันสะระแหน่กับทารกหรือเด็กเล็ก เพราะอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ และอาจทำให้ปอดอักเสบ และ ผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อนควรหลีกเลี่ยงสะระแหน่ เนื่องจากสะระแหน่มีผลคลายกล้ามเนื้อหูรูดในหลอดอาหาร อาจส่งผลให้อาการกรดไหลย้อนกำเริบขึ้นมาได้

ส่วนที่นำมาใช้ : ใบสด นำมาตำแล้วพอกแก้ปวดบวม ผื่นคัน หรือใบสะระแหน่นำมาชงเป็นชาดื่มบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน ขับลมในลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร เพราะสารเมนทอลในสะระแหน่มีคุณสมบัติเย็นใช้รักษาอาการอ่อนเพลีย บรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน หลอดลมอักเสบ และหอบหืด นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้แก่ อาการปวดศีรษะ ปวดฟัน โดยดื่มน้ำต้มใบสะระแหน่ ๕ กรัม กับน้ำ ๑ ถ้วย ผสมเกลือเล็กน้อย วันละ ๒ ครั้ง รักษาอาการบิด ปวดท้อง ท้องร่วง อุจจาระเป็นเลือด โดยนำใบสะระแหน่ต้มดื่มแต่น้ำ แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย บรรเทาอาการปวดแผล โดยตำใบสะระแหน่ให้ละเอียดพอกบริเวณที่โดนกัด

รูปสะระแหน่