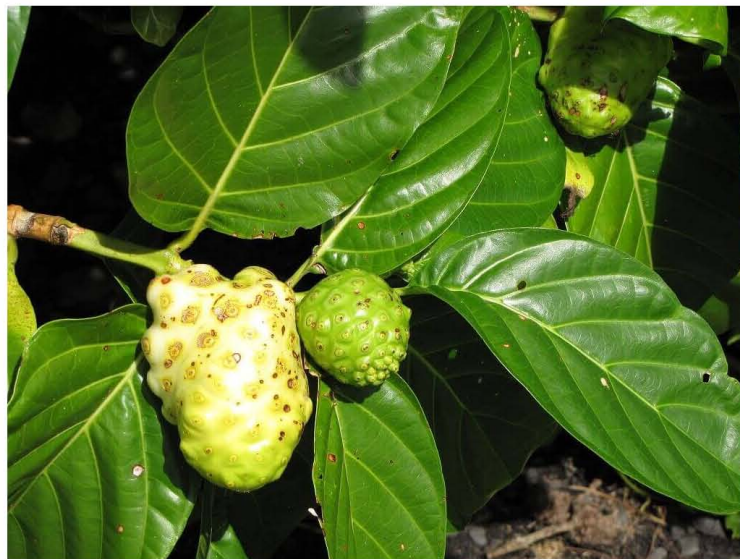


ใบยอ คืออะไร ทำความรู้จัก ใบยอ พืชสมุนไพรพื้นบ้านพร้อมสรรพคุณ



ใบยอ เป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่พบได้ทั่วไปในประเทศไทย โดยเฉพาะในภาคใต้ มักถูกใช้ประกอบอาหาร เช่น แกงไตปลา หรือแกงคั่วต่าง ๆ นอกจากรสชาติที่โดดเด่นแล้ว ใบยอ ยังมีคุณค่าทางยาที่น่าสนใจมากมาย ซึ่งได้รับความสนใจในวงการแพทย์แผนไทยมาอย่างยาวนาน

ใบยอ คืออะไร

ใบยอ คือ ใบของต้นยอ (*Morinda citrifolia*) พืชสมุนไพรที่นิยมใช้ทั้งในอาหารและการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะใบสดที่มีรสชาติดังกล่าวก่อนจะสุก ลักษณะของใบจะเป็นใบเดี่ยว สีเขียวเข้ม ขอบเรียบ ขนาดใหญ่ สามารถนำไปประกอบอาหารหรือต้มเป็นน้ำสมุนไพรได้

สรรพคุณของใบยอที่ดีต่อสุขภาพ

1. ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหาร
ในตำรายาไทย ใบยอมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีการแสบท้อง หรืออาหารไม่ย่อย

2. ลดการอักเสบในร่างกาย
มีการศึกษาพบว่าใบยอมีสารฟลาโวนอยด์ (flavonoid) และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยลดการอักเสบในระดับเซลล์ และช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน หรือโรคหัวใจ

3. แก้อาการปวดเมื่อย

แพทย์แผนไทยมักใช้ใบยอ อบหรือหนึ่งเพื่อประคบแก้ อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย หรือใช้พอกบรรเทา อาการฟกช้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ขับลม แก้อืดท้อง

การต้มใบยอดื่มช่วยขับลม แก้อืดท้องท้องเฟ้อ และลดอาการแน่นจุกได้ดี เหมาะสำหรับผู้ที่มีการบวมทางเดินอาหารไม่ปกติ

5. บำรุงผิวพรรณจากภายใน

สารต้านอนุมูลอิสระในใบยอช่วยชะลอวัย ลดความหมองคล้ำ และเสริมการสร้างคอลลาเจนให้ผิวดูสดใสขึ้นจากภายใน

วิธีใช้ใบยอ อย่างปลอดภัย

- ควรใช้ใบยอ สดจากแหล่งที่สะอาด และไม่ผ่านสารเคมี

- หากใช้เป็นสมุนไพรต้มดื่ม ควรต้มให้เดือดและดื่มในปริมาณที่เหมาะสม

- ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือหญิงตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

เมนูจากใบยอ

- แกงคั่วใบยอขี้สาด - เมนูเข้มข้นหอมกะทิ เสริมความหวานมันด้วยใบยออ่อน

- แกงเลียงใบยอ - แกงน้ำใสใส่ผักรวมและใบยอ รส

เผ็ดร้อนสมุนไพร

- ไข่เจียวใบยอ - ไข่เจียวหอมฟูมีใยอาหารจากใบยอ สดง่ายและอร่อย

- ใบยอชุบแป้งทอด - เมนูกรอบ ๆ เคี้ยวเพลิน กินเล่นหรือจิ้มซอสก็เข้ากัน

- ใบยอลวกจิ้มน้ำพริกกะปิ - กินคลีนแต่อร่อย จิ้มกับน้ำพริกเผ็ดจัดจ้าน

- ห่อหมกใบยอ - ห่อหมกรสกลมกล่อม ใส่ใบยอรองด้านล่างแทนใบตอง

- ผัดใบยอกับไข่ - เมนูประหยัด ทำง่ายเหมาะสำหรับมือเร่งด่วน

- ต้มจืดหมูสับใบยอ - ซุปใสรสอ่อน ดับเลี่ยน มีสรรพคุณช่วยย่อย

- น้ำพริกใบยอ - โขลกใบยอกับพริกและเครื่องปรุง เป็นน้ำพริกรสเผ็ดร้อน

- แกงอ่อมใบยอกับเนื้อวัว - แกงพื้นบ้านอีสานหอมเครื่องสมุนไพร ใส่ใบยอเพิ่มรสกลมกล่อม

ใบยอ ไม่ได้เป็นเพียงแค่พืชประกอบอาหารพื้นบ้าน แต่ยังเต็มไปด้วยคุณค่าทางยาที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งภายในและภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการบำรุงระบบย่อยอาหาร บรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือแม้แต่ดูแลผิวพรรณ หากนำมาใช้ให้ถูกวิธี ใบยอจะเป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่เยี่ยมด้วยประโยชน์อย่างแท้จริง

ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ
เราจะประณามว่าเลว มันก็เลวไม่ได้
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา
ถ้าจิตของเราดี เราจะสรรเสริญว่าดี
มันก็ดีไม่ได้เหมือนกัน

หลวงพ่อดำสิงดำ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

