

เตลีหิวส์

ฉบับที่ 25,018 วันพฤหัสบดีที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2561 หน้า 22



เพกา

ต้นเพกาจัดเป็นไม้ยืนต้น และเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีถิ่นกำเนิดในอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และรวมถึงประเทศไทย พบทั่วไปตามป่าเบญจพรรณและป่าชื้น ผู้คนในประเทศไทยนิยมนำ



เพกามารับประทานเป็นผักมีสรรพคุณเป็นยา ตามตำรายาสมุนไพรจะใช้ส่วนต่าง ๆ ของต้น เพกาตั้งแต่ราก เปลือก ต้น ฝัก ใบ รวมไปถึง เมล็ด มาใช้ประโยชน์ เช่นนำมาใช้ช่วยแก้และ บรรเทาอาการไอ ด้วยการใช้เมล็ดแก่ประมาณ ครั้งกำมือถึงหนึ่งกำมือใส่ใน หม้อที่เติมน้ำ 300 มิลลิลิตร แล้วต้มไฟอ่อน ๆ จนเดือด ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำมา ดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า กลาง วัน เย็น จนกว่าอาการจะดีขึ้น เป็นต้น