

# ผักพื้นบ้าน อร่อยดี

มีคุณค่าโภชนาการ

จึง

ภาคใต้



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ficus botryocarpa* Miq.

**สรรพคุณ:**

ผลอ่อน - รับประทานเป็นอาหาร

เปลือกต้น - มีรสฝาด รับประทานแก้ท้องร่วง ชะล้างบาดแผล เป็นยาสมานดี

ราก - เป็นยาแก้ไอ กระตุ้นพืชไร่ แก้ไข้หัว ไข้กาฬ ไข้พิษทุกชนิด กล่อมเสมหะ และโลหิต

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

ผลอ่อน (รสชาติฝาดมัน) นำมารับประทานเป็นผักสด เป็นผักเหมาะที่กิน

กับอาหารที่มีรสเผ็ด ได้แก่วุ้น น้ำพริก แกงพุงปลา หรือกินร่วมกับน้ำพริก

ขมจีนน้ำยา หรือแกงชนิดต่างๆ

## ดาหลาชมพู

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Etilingera elatior* (Jack) R.M. Smith

**สารสำคัญ:**

Apigenin, Luteolin, Quercetin, Gallic acid,  
Caffeic acid, Chlorogenic acid

**สรรพคุณ:**

บรรเทาอาการท้องอืด ปวดศีรษะ: ความดันสูง

ต้านมะเร็งและป้องกันโรคมะเร็ง

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

ดอกสามารถนำมาต้มและแกงได้



## ทำมิ่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Litsea elliptica* Blume

**สรรพคุณ:**

ใบ เปลือก ผล - ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงเลือด

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

ใบอ่อน นำมาทำเป็นผักจิ้ม ส่วนใบแก่และเปลือก นิยมนำมาตำกับน้ำพริก

