

ผักพื้นบ้าน อร่อยดี

มีคุณค่าโภชนาการ

จี่หูด

ภาคเหนือ

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Raphanus sativus L. var caudatus*

สรรพคุณ:

ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย ละลายนิ่วและจับน้ำดี

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

รับประทานเป็นผักสดหรือลวกจิ้มกับน้ำพริก

เพี้ยฟาน

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Macropanax dispermus ktze.*

สารสำคัญ:

Flavonoid, Phenolic

สรรพคุณ:

มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ใช้เป็นยาพื้นบ้าน และบำรุงกำลัง

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

ยอดอ่อนนิยมนำมารับประทานเคียงกับลาบ

ตุนคำ

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Colocasia sp*

สรรพคุณ:

ขับพยาธิไส้เดือน รักษาอาการท้องอืดและเป็นยาถ่าย

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

ก้านนำมาปอกเปลือกรับประทานเป็นผักสดหรือนำไปปรุงอาหาร

