

# ปลั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Basella alba* L.

สารสำคัญ:  
 $\beta$ -carotene

สรรพคุณ:

แก้ท้องผูก พืชมีพิษ อักเสบ แก้มะเร็งเม็ดสีผิว มะเร็งเม็ดเลือดขาว  
มะเร็งช่องปาก

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

ต้น ใบ ยอดอ่อน และช่อดอกนำมาต้ม/ลวก จิ้มน้ำพริก ฝรั่งกับปลา  
หรือเมนูแกง



# หูเสือ

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Sprong

สารสำคัญ:

Carvacrol,  $\gamma$ -terpinene, Cyperene

สรรพคุณ:

บำรุงร่างกาย เลือดลม ช่วยย่อยอาหารและรักษาแผลไฟไหม้  
น้ำร้อนลวก

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

ยอดอ่อน ใบอ่อนนำมาลวก จิ้มน้ำพริก สลัด หรือแกง



# ตุนขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Colocasia gigantea* (Blume) J.D.Hooker

สรรพคุณ:

แก้ใจหวิด ต้านหวัดหิวลม และบำรุงกระดูก

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

กินอ่อนนำมาปอกเปลือกรับประทานเคียงกับส้มตำ  
หรือแกงรสจัด

