



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓

จุลสาร

# สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

พฤษภาคม-มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๔



## ประชุมวิชาการและนิทรรศการ ทรัพยากรไทย : อนุรักษ์และพัฒนา ด้วยจิตสำนึกแห่งนักวิจัยไทย



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นองค์ประธานงานประชุมวิชาการและนิทรรศการ “ทรัพยากรไทย : อนุรักษ์และพัฒนา ด้วยจิตสำนึกแห่งนักวิจัยไทย” ณ ศาลาพระเกษียณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 21-27 มิถุนายน 2544

การประชุมวิชาการและนิทรรศการ ทรัพยากรไทย : อนุรักษ์และพัฒนา ด้วยจิตสำนึกแห่งนักวิจัยไทย จัดขึ้นสืบเนื่องจากที่มีหน่วยงานราชการ มหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษาจำนวนมาก ได้เข้ามาร่วมสนองพระราชดำริ และร่วมดำเนินการในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ซึ่งมีผลการดำเนินงานในการอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ ได้นำเสนอผลงานวิจัย ผลการดำเนินงานและรับทราบการดำเนินงานซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ความคิดเห็น ร่วมปรึกษาหารือแนวทางที่จะร่วมดำเนินงานสนองพระราชดำริต่อไป

ในงานนิทรรศการ ณ ศาลาพระเกษียณ มีหน่วยงานต่างๆ ที่ร่วมสนองพระราชดำริฯ ทั่วประเทศเข้าร่วม แสดงผลงานวิจัยและแสดงนิทรรศการ เพื่อเผยแพร่ให้ผู้สนใจเข้าชม ซึ่งมีประชาชน นิสิต นักศึกษา นักเรียน ที่สนใจเข้าชมงาน จำนวนมาก

นอกจากนิทรรศการ ณ ศาลาพระเกษียณแล้ว ยังมีการประชุมวิชาการ ณ ห้องประชุมสารนิเทศ หอประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งจัดให้มีถึง 3 วัน อภิปรายและบรรยายโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสนองพระราชดำริจากสถาบัน องค์กรต่างๆ ได้รับความสนใจจากนักวิชาการจากหน่วยงานต่างๆ จำนวนมาก



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จทอดพระเนตรผลงานวิจัยและพัฒนาในกิจกรรมต่างๆ จากทุกหน่วยงานที่เข้าร่วมสนองพระราชดำริฯ อย่างสนพระทัย



บรรยากาศการประชุมวิชาการ ณ อาคารสารนิเทศ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ก้อยแกลง

สวัสดิ์คะ สมาชิกฯทุกท่าน พบกันในวันนี้ เรามีบรรยากาศในงานประชุมวิชาการและนิทรรศการ “ทรัพย์สินทางปัญญา : อนุรักษ์และพัฒนา ด้วยจิตสำนึกแห่งนักวิจัยไทย” มาฝากสำหรับผู้ตลาดโอกาสข้างหน้าในระหว่างวันที่ 21-27 มิถุนายนที่ผ่านมาคะ

ในเล่มเราก็ยังมีเรื่องนำมาฝากอีกเช่นเคย เช่น ประโยชน์ที่ได้จากข้าวหอมมะลิ *เปิดกรูถรวงบ้าน* อ่านแล้วอยากทานข้าวหอมมะลิใหม่มากขึ้นอีก หรือจะเป็นการทำขนมลูกสะบ้า ใน *สรรหามาฝาก* จากพี่ปู้ก็มาลองทำดูละคะ ส่วนเล่มนี้มีรางวัลของตงคนหนึ่งฉบับ เพราะต้องขอเนื้อที่ลงเฉยของฉบับที่ 1 ปีที่ 6 ให้อง่าตุ๊กกันคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์คะ

## ชาวสมาชิก

**เข้าค่ายทรัพยากรไทย เขาวงกตไทย ภูมิปัญญาไทย  
สัปดาห์แห่งการอนุรักษ์พัฒนาบนฐานคุณธรรม**

กิจกรรมสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช โดยใช้สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป็นสื่อ เพื่อให้การสร้างจิตสำนึกได้เข้าถึงเขาวงกต ได้จัดให้มีการอบรมค่ายทรัพยากรไทย เขาวงกตไทย ภูมิปัญญาไทย เพื่อให้เขาวงกตได้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดำรงอยู่ การสืบสืบทอดของทรัพยากร โดยนำศาสนา ความเชื่อ มาเป็นตัวกำกับทางโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้จัดให้มีการเข้าค่ายฯ ครั้งแรกที่โรงเรียนสตรีภูเก็ต จ. ภูเก็ต ระหว่างวันที่ 1-7 เมษายน 2544 และครั้งที่สองจัดที่โรงเรียนแก้งคร้อวิทยา จ.ชัยภูมิ ระหว่างวันที่ 13-17 มิถุนายน 2544 ซึ่งในการจัดเข้าค่ายทั้งสองครั้งมีนักเรียนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก



**เยี่ยมชมโรงเรียนสมาชิก ภาคตะวันออก**

วันที่ 25 พฤษภาคม 2544 เจ้าหน้าที่โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้ไปเยี่ยมชมและแนะนำวิธีการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนให้กับโรงเรียนกิตติวิทยา อ.เมือง จ. ตราด โรงเรียนบ่อไร่วิทยาคม อ.บ่อไร่ จ.ตราด และในวันที่ 9 มิถุนายน ได้จัดอบรมการเก็บตัวอย่างพรรณไม้แห้งและตัวอย่างพรรณไม้ดองให้กับคณะครู อาจารย์โรงเรียนกิตติวิทยา มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 40 คน

**วันพืชมงคล 16 พฤษภาคม 2544**

วันพืชมงคล ประจำปี 2544 ในป็นี นอกจากจะมีโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนที่ได้รับเชิญเข้ามาจัดแสดงนิทรรศการความก้าวหน้าสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จำนวน 5 โรงเรียน 1 สถาบันแล้ว ยังมีโรงเรียนสมาชิก ที่เคยร่วมจัดแสดงผลงานในปีที่ผ่านมา จำนวน 30 โรงเรียน เข้ามาชมนิทรรศการและแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างสมาชิกด้วยกันอีกด้วย



**ประชุมเชิงปฏิบัติการการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน**

ในวันที่ 24 พฤษภาคม 2544 คุณพรชัย จุฑามาศ รองผู้อำนวยการโครงการส่วนพระองค์ฯ และหัวหน้าสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้ไปบรรยายการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนให้กับคณะครู-อาจารย์โรงเรียนสาธิตมศว.ประสานมิตร ฝ่ายประถม เพื่อรับทราบแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน



## ก้าวไกลไปกับเทคโนโลยีชีวภาพ (20)

เรียบเรียงโดย ปิยวันต์ ปริญญาพงษ์

piyarat@liv.ac.uk

ก้าวไกลกับเทคโนโลยีชีวภาพฉบับนี้ อยากคุยถึงเรื่องทั่วๆ ไป เพื่อหมั่นความจำเราทางด้านวิชาการ เรามาทดคุยกันถึงความเห็นของผู้ที่อยู่ในแวดวงของการใช้เทคโนโลยีชีวภาพในทางปฏิบัติจริง ๆ กันบ้าง เมื่อพูดถึง CAM (Complementary and alternative medicine) เชื่อว่าท่านผู้อ่านต้องคุ้นเคยกันบ้าง เมื่อพูดถึงการใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้าน การฝังเข็ม การวดแผนโบราณ เป็นต้น อย่างที่เคยเป็นข้อถกเถียงกันระหว่างแพทย์แผนปัจจุบัน (Conventional medicine) และ CAM ว่าอย่างไรกันจะดีกว่ากันในทางรักษา และจำเป็นหรือไม่ที่ควรจะบรรจุ CAM ลงไปในหลักสูตรการเรียนแพทย์ในมหาวิทยาลัย

ห้าสิบปีที่ผ่านมามี แพทย์แผนปัจจุบันช่วยรักษาโรคอย่างประสบความสำเร็จและพัฒนาความเป็นอยู่ของมนุษย์ ทำให้มนุษย์มีชีวิตยืนยาวและอยู่อย่างมีคุณภาพ แพทย์แผนปัจจุบันเอาชนะโรคร้ายที่คร่าชีวิตมนุษย์ไปอย่างมากมาย ดังเช่น โรคฝีดาษ (small pox) หรือสามารถผลิตวัคซีนเพื่อป้องกันโรคร้ายเหล่านี้ได้ ดังเช่น โรคกัฬาร (rabies) โรคคอตีบ (diphtheria) หัดเยอรมัน (rubella) บาดทะยัก (tetanus) คางทูม (mumps) เป็นต้น ความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ใหญ่สุดยังผนวกกับความก้าวหน้าทางงานวิจัยด้านชีววิทยาโมเลกุล ซึ่งนำไปสู่การนำพันธุวิศวกรรมมาใช้ ที่เราเรียกว่า ยีนบำบัด (gene therapy) หรือการปลูกถ่ายอวัยวะ (transplantation)

จากที่ทราบกันว่าบางครั้ง CAM นั้นสามารถรักษาผู้ป่วยโดยส่งผลให้เกิดอาการทุเลาขึ้นโดยหาสาเหตุไม่ได้ คล้ายๆ กับที่เราเรียกว่ากำลังใจดีมีชัยไปกว่าครึ่ง ซึ่งไม่ได้เกิดจากการเสียชีวิตโดยตรงต่อโรค แต่ส่งผลที่ทางการแพทย์เรียกว่า placebo effect ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นเองโดยไม่สามารถหาเหตุผลใดโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ หรือบางครั้ง CAM เข้ามามีบทบาทเมื่อผู้ป่วยไม่ประสบความสำเร็จในการถูกรักษาโดยวิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

เท่าที่ผ่านมามี การรักษาโรคด้วย CAM และแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ มากนัก แต่เท่าที่ทราบอย่างเด่นชัดว่าการใช้ยาแผนโบราณ (traditional natural medicines) บางครั้งมีส่วนผสมที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าใช้ในปริมาณหรือวิธีการให้ยาไม่ถูกต้อง จึงต้องระวังในการใช้ยาด้วยเช่นกัน จึงไม่ใช่ใครก็ได้ที่จะใช้ CAM มารักษาผู้ป่วย ควรจะเป็นผู้ได้รับการอบรมมาอย่างถูกต้อง และไม่ใช่ว่าการลองผิดลองถูกอย่างหาเหตุผลไม่ได้ เช่นเดียวกับยาแผนปัจจุบัน ซึ่งผู้ที่จ่ายยาจะต้องได้รับการศึกษามาตามหลักสูตรการแพทย์และเภสัชกร ตาม



ความเห็นของผู้เกี่ยวข้องในวงการแพทย์สมัยนี้ ไม่ได้คัดค้านการใช้ CAM แต่อย่างไร แต่การบรรจุ CAM ลงไปในหลักสูตรการเรียนแพทย์ในมหาวิทยาลัยนั้น ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ เพราะแนวทางการรักษา ตลอดจนยาที่จะใช้นั้น ยังไม่สามารถผสมผสานกันได้ แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้นักศึกษาแพทย์รู้ความเป็นไปของ CAM ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะแพทย์ที่จะออกไปทำงานในชนบท จากที่ทราบกันว่าในขณะนี้ CAM เข้ามามีบทบาทมากทั่วโลก โดยเฉพาะในสภาวะเศรษฐกิจชนบท รัฐบาลบางประเทศมีงบประมาณไม่เพียงพอในการซื้อยารักษาโรคปัจจุบัน โดยเฉพาะยาแผนปัจจุบันก็ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ประชาชนที่มีรายได้น้อยก็เริ่มหันไปหาการรักษาแบบ CAM ซึ่งนอกจากการรักษาโรคแล้ว ยังมีผลต่อเนื่องไปสู่การทำธุรกิจ ซึ่งมีมูลค่ามหาศาล มาถึงตรงนี้ ก็คือการเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์อีกเช่นเดียวกัน

สืบเนื่องมาจากการไม่มีข้อจำกัดของการใช้ CAM เหมือนแพทย์แผนปัจจุบัน การจ่ายยาก็สามารถทำได้โดย Herbalist หรือผู้ที่อ้างว่ารู้เรื่องดีทางพืชสมุนไพร ซึ่งในบางประเทศก็ต้องการให้มีการจดทะเบียนกันอย่างถูกต้อง บางประเทศก็เปิดร้านค้าขายได้โดยไม่ได้มีใครมาควบคุม งามบางชนิดก็ใช้ได้ดีกับผู้ป่วยบางคน และให้ผลไม่แน่นอนหรือสม่ำเสมอ เมื่อคุณภาพโดยรวมของการรักษาแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ป่วยจะไวต่อการรักษาแบบไหน หรือควบคู่กันไปกับยาแผนปัจจุบัน

แต่เมื่อคุณภาพโดยรวม ท่านผู้อ่านคงมองภาพออกว่า คล้ายๆ กับ CAM และ Organic foods จะเป็นพวกเดียวกัน แต่ในขณะที่ Genetically modified foods และแพทย์แผนปัจจุบันก็อยู่ข้างเดียวกัน ผู้เขียนก็ไม่ขอออกความเห็นใดๆ เป็นการส่วนตัว แต่สามารถให้ข้อมูลและแลกเปลี่ยนความเห็นกันกับท่านผู้อ่าน แต่ในความคิดของผู้เขียนและเชื่อว่าท่านผู้อ่านก็คงเห็นด้วยว่าทุกอย่างย่อมมีสองด้าน มีข้อดีและข้อเสีย ไม่มีอะไรในโลกกลมๆ โบนี่ที่สมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ



คนไทยทุกคนรู้จักและคุ้นเคยกับข้าวกันมาตั้งแต่เด็ก เพราะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก แต่ปัจจุบันคนไทยส่วนมาก รับประทานข้าวขาวซึ่งสีเอาว้าและสารอาหารออกเกือบหมดแล้ว ไม่ค่อยรับประทานข้าวซ้อมมือ หรือข้าวแดงกันแล้ว จึงมักพบ ปัญหาโรคเหน็บชาและโรคปากนกกระจอก

ในสมัยก่อน ความเจริญด้านเทคโนโลยียังมีน้อย ยังไม่มีเครื่องจักรที่ทันสมัยใช้สีข้าว คนไทยใช้แรงคนในการตำข้าว เพื่อแยกเอาเปลือกข้าวออก จึงได้ข้าวที่มีสีแดง เรียกว่าข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง หรือข้าวกล้องนั่นเอง

ในข้าวกล้องมีวิตามินบี1 และบี2 มาก ถ้ารับประทาน เป็นประจำจะไม่เป็นโรคเหน็บชาและโรคปากนกกระจอก นอกจากนี้ยังมีโปรตีนประมาณ 7-12 % แล้วยังมีเส้นใย และข้าวที่ปลูกสีจะมีสีชาวนั้นจะทำให้โปรตีนสูญหายไปถึงประมาณ 30 %

เรามารู้จักประโยชน์ของข้าวกล้องกันให้มากขึ้นกันดีกว่า ว่าข้าวกล้องมีอะไรดีกว่าข้าวขาวบ้าง

1. ข้าวกล้องมีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวขาวประมาณ 4 เท่า ถ้า รับประทานเป็นประจำจะป้องกันโรคเหน็บชา (Beriberi)
2. วิตามินบี 2 มีมากและป้องกันโรคปากนกกระจอก (Stomatitis)
3. วิตามินบีรวม มีมาก ป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และ ไข้ไม่แข็งแรง อาการปวดแสบและเสียวในขา ปวดคอ

ปวดกล้ามเนื้อ สิ้นแรงหรือมีเมล ริมฝีปากเจ็บหรือมีเมล โรคผิวหนังบางชนิด โรคปลายประสาทอักเสบ และโรคเกี่ยวกับระบบประสาทบางชนิด

4. วิตามินบีรวมยังบำรุงสมอง ทำให้เวียนเก่งและเจริญอาหาร
5. ธาตุเหล็กมากกว่า 2 เท่า ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
6. ฟอสฟอรัสมีมากกว่า ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและ ฟัน
7. แคลเซียม มีมากกว่า จะทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกัน ไมโทเป็นตะคริว
8. โซเดียม มีมากกว่าให้พลังงานแก่ร่างกาย
9. กากอาหาร มีมากกว่า จะช่วยป้องกันท้องผูกและมะเร็ง ในลำไส้ใหญ่
10. เกือบแร่และวิตามินต่างๆ ในข้าวกล้องมีรวมกัน 20 กว่าชนิด มีหน้าที่ทำให้การทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
11. โปรตีนมีมากกว่า 20-30 % ช่วยเสริมสร้างร่างกาย
12. แป้งคาร์โบไฮเดรตมีน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยลดความอ้วน ส่วนคนที่ผอมก็จะสมบูรณ์ขึ้น เนื่องจากได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น
13. ประหยัดเงินทอง เพราะเก็บรักษาน้อยกว่า ข้าวกล้องน่าจะ มีราคาถูกกว่า เพราะต้นทุนในการผลิตต่ำกว่า
14. มีผลทำให้สุขภาพจิต และสติปัญญาสูงขึ้น เพราะสุขภาพ ร่างกายดีขึ้น

ปริมาณสารอาหารใน 100 กรัม (ที่มา : องค์การอาหารและเกษตร องค์การสหประชาชาติ FAO)

	บี1 มิลลิกรัม	บี2 มิลลิกรัม	ธาตุเหล็ก มิลลิกรัม	แคลเซียม มิลลิกรัม	โปรตีน มิลลิกรัม
ข้าวกล้อง	0.34	0.05	1.6	32	7.6
ข้าวขาว	0.07	0.03	0.8	24	6.4
ข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาวร้อยละ	385%	66%	100%	33%	19%

ในข้าวมีวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ดังนั้น เราควรวิธีที่จะหุงข้าวเพื่อสงวนคุณค่าอาหารกันก่อน เพื่อป้องกันการสูญเสีย วิตามินบีในข้าวไป

วิธีหุงข้าวเพื่อสงวนคุณค่าอาหาร ดังนี้

1. เก็บกากและสิ่งสกปรกออก ก่อนชามข้าว
2. การชามข้าว ควรชามครั้งเดียว
3. การชามข้าว ควรใช้น้ำน้อยๆ ชามเบาๆ และเร็ว เพราะวิตามินบีละลายได้ในน้ำ
4. ต้องหุงข้าวไม่เช็ดน้ำ หรือเทน้ำทิ้ง

หมายเหตุ 1. การเก็บข้าวไม่ควรเก็บข้าวสารไว้นานเกินไป เพราะข้าวสารจะเก่าและมีแมลง คุณภาพจะค่อยลง  
2. เวลาหุงข้าวกล้อง อาจต้องเติมน้ำมากกว่าปกติ แล้วยังใช้เวลานานกว่าปกติเล็กน้อย



## บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ศ.ดร. พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

# การอบ

### จ. ส้มโอ *Citrus maxima Merr.*

วงศ์ RUTACEAE Pomelo, Shaddock, Grape-fruit Pomelo.

ชื่ออื่นๆ มขูน มะโอ(เหนือ) สีมานาฮี(มาเลย์-ชวา)

ลักษณะ ส้มโอเป็นไม้ต้น แดกกิ่งก้าน ลำต้น กิ่ง มีหนามแหลม ใบ เป็นใบประกอบชนิดที่มีใบย่อยหนึ่งใบ และมีแผ่นใบที่มีขนาดเล็กและสีอ่อนเท่ากับก้านใบที่แผ่ออก แผ่นใบสดส่องดูจะพบจุดน้ำมัน ดอก ออกเป็นกระจุก 2-5 ดอก กลีบดอกสีขาว ร่วงง่าย เมื่อบานมีกลิ่นหอม ผล กลมโตเป็นผลชนิดพวงส้ม (hesperidium) ใช้รับประทาน เปลือกผล (mesocarp) สีขาวหรือสีชมพู มีสาร pectin สูง

สารสำคัญ ใบสด มีน้ำมันหอมระเหย

นิยมนำใบสด ตำรวมกับสมุนไพรอื่น สำหรับอาบอบสมุนไพร

### ข. มะนาว *Citrus aurantifolia Swing*

วงศ์ RUTACEAE Lime, Common Lime

ชื่ออื่นๆ โกรยชะมา(สุรินทร์) หมากฟ้า(ฉาน-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะ ไม้ต้นขนาดเล็ก แดกกิ่งก้าน กิ่งมีหนามแหลม ใบ เป็นใบประกอบชนิดที่มีใบย่อย 1 ใบ ก้านใบที่แผ่ออกเป็นปีกมีขนาดเล็กมาก ใบย่อยรูปไข่มน ดอก ช่อ ออกเป็นกระจุก ดอกย่อยกลีบดอกสีขาว ร่วงง่าย เมื่อบานมีกลิ่นหอมมาก ผล กลมมน ภายในมีน้ำรสเปรี้ยวจัด

สารสำคัญ ใบสด มีน้ำมันหอมระเหย มีสาร coumarin

ประโยชน์ ใบ ใช้พอกเลือด และใช้ต้มน้ำอาบผสมกับสมุนไพรอื่น ๆ

### ญ. ใบหนาด *Blumea balsanifera DC.*

วงศ์ Asteraceae (Compositae) Camphor Tree.

ชื่ออื่นๆ คำพอง หนาดหลวง(เหนือ) ใบหอม ผักชีช้าง พิมเสน หนาดใหญ่(กลาง)

ลักษณะ เป็นไม้พุ่ม ทุกส่วนมีขน โดยเฉพาะที่แผ่นใบมีขนหนาแน่น ใบ เป็นใบเดี่ยว จัดเรียงสลับ ขอบใบจักฟันเลื่อย ทุกส่วนมีกลิ่นหอมคล้ายการบูร ดอก ช่อ ออกที่ปลายยอด และบริเวณกิ่งตอนปลายยอด ดอกย่อยกลีบดอกสีเหลือง เชื่อมติดกันเป็นหลอด ผล เป็นผลแห้งสีน้ำตาล

ประโยชน์ ราก ขับลม แก้ปวดท้อง อคอาการบวมตามข้อ ใบ นำรูดำล้ง แก้บวม ขับพยาธิ ขับลม แก้ปวดท้อง ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนัง โดยใช้ใบสดหั่นฝอย ตากแดด ผสมกับยาเส้นใช้สูบ ใบสกัดให้พิมเสน ต้น ขับเสมหะ

### ฉ. ต้นและใบตะไคร้ *Cymbopogon citratus Stapf.*

วงศ์ POACEAE (GRAMINAE) Lemongrass, Lemon Grass.

ชื่ออื่นๆ คาหอม(เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) ไคร(ใต้) จะไคร้ เยี่ยงเยื่อ(เหนือ) หัวสิงโต(เขมร-ปราจีนบุรี)

ลักษณะ ไม้ล้มลุก แดงหน่อเป็นกอใหญ่ ลำต้นใต้ดินแข็งมีกาบใบหุ้มลำต้นเหนือดิน ใบ เดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบยาวเรียว แหลม ขอบใบคม ดอก ไม่ออก หรือออกชุกมาก

## พร (3)

**สารสำคัญ** กิ่งต้น มีน้ำมันหอมระเหย เช่น eugenol, citral, cineole, geraniol ฯลฯ

**ประโยชน์** น้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย กระตุ้นลำไส้ให้บีบตัว กิ่งต้น เป็นยาขับปัสสาวะ

**นิยม** ใช้ต้นสดใส่ในหม้ออบอวนสมุนไพร

### กลุ่มที่ 2 เป็นสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว

สมุนไพรกลุ่มนี้มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ จะเป็นตัวช่วยชะล้างสิ่งสกปรกต่างๆ และยังช่วยให้ผิวหนังเพิ่มความต้านทานเชื้อโรคตามธรรมชาติได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้ผิวหนังสะอาดและเย็น สมุนไพรในกลุ่มนี้ได้แก่ ใบและฝักส้มป่อย ใบมะขาม ผลมะกรูดผ่าซีก ใบส้มเสี้ยว ฯลฯ

#### ก. ใบและฝักส้มป่อย *Acacia rugata* Merr. (Syn. *A.concinna* DC.)

**วงศ์** MIMOSACEAE

**ชื่ออื่นๆ** ส้มขน(ฉาน-แม่ฮ่องสอน)

**ลักษณะ** เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง เถาขนาดใหญ่ กิ่งก้านมีหนาม ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น จัดเรียงสลับ รูปใบรูปหัวใจ ดอก ออกเป็นกระจุกรูปทรงกลม ดอกย่อย กลีบดอกสีขาวเป็นหลอด ปลายแยกเป็นแฉก ผล เป็นฝัก รูปขอบขนานสีน้ำตาล ผิวย่นเมื่อแห้งและขอบฝักจะเป็นลอนๆ

**สารสำคัญ** ฝัก มีสารพวก saponin ได้แก่ "acacinin" เป็นสารชะล้าง

**ประโยชน์** ราก แก้ไข้ ต้น เป็นยาระบาย ใบ ด่ายเสมหะ แก้โลหิตพิการ แก้บิด ขับพยาธิลำไส้ ใบ ต้มน้ำ น้ำจะมีรสเปรี้ยว เมื่ออบแห้งจะช่วยทำให้ผิวพรรณสะอาด ฝัก ใช้ขับเสมหะ แก้ไอ ใช้ฝักต้มน้ำจะเกิดฟอง ใช้ฟองรักษาชันนะตุ และสระผม ป้องกันรังแคและใช้รักษาโรคผิวหนังบางชนิด

#### ข. มะขาม *Tamarindus indica* L.

**วงศ์** CAESALPINIACEAE Tamarind, Sampalok

**ชื่ออื่นๆ** ตะลุง(นครราชสีมา) ม่องโคล้ง มอดเต(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

**ลักษณะ** ไม้ต้นขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้าน กิ่งก้านจะเหนียวมาก มีอายุได้ 8-120 ปี ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยมีขนาดเล็ก มีรสเปรี้ยว ดอก ออกเป็นกระจุก ตอนปลายยอดและซอกใบบริเวณปลายกิ่ง ดอกย่อย กลีบดอกสีเหลืองมีประแดง ผล เป็นฝัก ฝักที่ยังอ่อนเปลือกผลติดกับเนื้อซึ่งมีสีขาว เมื่อฝักแก่ เนื้อฝักเป็นสีน้ำตาลแดง ล่อนจากเปลือกฝัก เมล็ด แก่มีสีน้ำตาลเข้ม(เนื้อในระยะนี้เรียก "มะขามเปียก")

**สารสำคัญ** เนื้อในฝัก มีกรด tartaric, palmitic มี fixed oil ฯลฯ

**ประโยชน์** เนื้อในฝักแก่ เป็นยาถ่าย ใบอ่อน ผสมหัวหอมต้มกับน้ำโกรกศีรษะเด็ก แก้หวัดคัดจมูก เมล็ดแก่ คั่ว โท้เกรียม แกะเนื้อในรับประทานเป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือน

**นิยม** ใช้ ใบ ใส่ในหม้อต้มอบอวนสมุนไพรเพราะจะทำให้มีน้ำต้มเป็นกรดอ่อนๆ

# พรรณไม้ในจารู

เรียบเรียงโดย พี่อ้วน  
pratchata@hotmail.com



ช่วงนี้อากาศค่อนข้างร้อนนะครับ ถ้ามีน้ำใส่ๆ ดอกไม้สวยๆ คงจะทำให้ห้องๆ สมายใจและสมายกาย ได้บ้าง วันนี้มีเรื่องไม่น่ามาเล่าสู่กันฟังครับ ต้นไม้ที่จะพูดถึงวันนี้ คือ บัว หรือดอกบัวครับ ดอกบัว มีกล่าวในพุทธประวัติหลายตอนด้วยกัน ข้อมูลนี้คัดลอกมาจากหนังสือไม้พุทธประวัติ ของ ศ.ดร.พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ ครับ “บัวหลวงในพุทธประวัติตอนแรกกล่าวถึงสุบินนิมิตของพระนางสิริมหามายาว่ามีพระเสวตถุญชรใช้วงจจับดอกบัวหลวงสีขาวที่เพิ่งบานใหม่ ๆ ทำประทักษิณสามรอบ แล้วจึงเข้าสู่พระครรภ์พระนางสิริมหามายา ต้านข้างๆ” “ตอนประสูติ เมื่อเจ้าชายประสูติทรงบำยพระพักตร์ไปทางทิศอุดร และย่างพระบาทไป 7 ก้าว มีดอกบัวผุดขึ้นมารองรับ 7 ดอก ต่อมาเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเจริญพระชนมายุได้ 7 พรรษา พระราชบิดาโปรดให้ขุดสระโมกขรังสี 3 สระ โดยปลูกบัวขาวสระหนึ่ง ปลูกปทุมบัวหลวงสระหนึ่ง และปลูกมณฑริกบัวขาวอีกสระหนึ่ง” อีกตอนหนึ่งคือ “เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาถึงธรรมะที่ได้ทรงตรัสรู้ว่าเป็นธรรมะอันล้าลึกยากที่ชนผู้อื่นใดในกามคุณจะรู้ได้ แต่ผู้ที่มีกิเลสเบาบางอันอาจรู้ตามก็มี จึงเกิดอุปมาเวไนยสัตว์เหมือนดอกบัวว่า เวไนยสัตว์ย่อมแบ่งออกเป็นสี่เหล่า”

เราจะเห็นได้ว่าดอกบัวมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับพุทธประวัติมากมายนะครับ นอกจากนี้ในวิถีชีวิตของชาวไทยในอดีต เราใช้ใบบัวในการห่อข้าว หรือของกินต่าง ๆ และนิยมกันว่าดอกบัวหลวงเป็นดอกไม้ชั้นสูงที่จะนำมาบูชาพระรัตนตรัย และใช้ในพิธีทางศาสนาอันเนื่องมาจากบัวเป็นไม้ที่เกี่ยวข้องกับพุทธประวัติหลายตอนด้วยกัน และในหลายประเทศในโลกยังนับถือและยกย่องดอกบัวกันมาก เช่น

ชาวอียิปต์โบราณนับถือดอกบัวสาย ซึ่งแพร่หลายเข้ามากับชาวเปอร์เซียที่รุกรานอียิปต์เมื่อประมาณ 708 ปีก่อนคริสตกาล ชาวอียิปต์นับถือแม่น้ำไนล์คู่เทพเจ้า และทุกอย่างในแม่น้ำไนล์เป็นของศักดิ์สิทธิ์ และโดยที่ดอกบัวสายเจริญงอกงามในแม่น้ำไนล์ จึงได้รับการนับถือด้วย นอกจากนี้ชาวอียิปต์ยังสังเกตว่าดอกบัวสายจะบานในตอนเช้าเพื่อรับแสงแดดอันอบอุ่น และจะหุบเมื่ออาทิตย์ลับขอบฟ้า จึงถือกันว่าเป็นสัญลักษณ์ของเทพ ซึ่งหมายถึงดวงอาทิตย์ที่มีนามว่าเอมอน หรือ รา มีรูปเด็กนั่งบนดอกบัว

ชาวอินเดียและลังกา ยกย่องบัวหลวงให้เป็นดอกไม้ประจำชาติ ได้นำมาเป็นฐานรองรับรูปเคารพต่างๆ เรียกว่า ปัทมาสนะ กมลสนะ หรือ ปัทมกะปาทปิฐะ ส่วนดอกบัว กอบัว ทำเป็นลวดลายบนภาชนะ บรรจุน้ำ แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์และเป็นสัญลักษณ์อันมีความหมายว่าให้ประสบผลสำเร็จในทุกสิ่งที่ปรารถนา

ชาวจีน เรียกดอกบัวว่า เหลียนฮวา หรือ เทอฮวา แปลว่าการปรองดองกัน รวมกัน และต่อเนื่องไม่จบสิ้น ชาวจีนนิยมนำดอกบัวมาเป็นสัญลักษณ์ต่างๆ เป็นการอวยพร เช่น ภาพผักบัวที่อุดมด้วยเมล็ด หมายถึงการอวยพรให้มีบุตรในเร็ววัน ภาพเด็กอุ้มปลาถือดอกบัว หมายถึงให้มีเหลือใช้ติดต่อกันทุกๆ ปี เป็นต้น

บัวที่มีอยู่ในเมืองไทยและรู้จักกันมาแต่โบราณ แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ครับ คือ บัวหลวง หรือปทุมชาติ และบัวสาย หรืออุบลชาติครับ

บัวหลวงหรือปทุมชาติ มีชื่อทางพฤกษศาสตร์คือ *Nelumbo nucifera* L. วงศ์ *Nelumbonaceae* มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ครับ ลักษณะจะมีเหง้าทอดยาวใต้ดิน ใบเป็นแผ่นกลม ขอบใบเรียบ ก้านใบและก้านดอกมีหนามขรุขระ ชูใบและดอกพองน้ำ



## พรรณไม้น้ำจืด (ต่อจากหน้า 8)

ฐานดอกรูปกรวย กลีบดอกซ้อนกัน 2-3 ชั้น กลีบดอก  
ร่วงง่าย เกสรสีเหลืองปลายเป็นคุ่มขาวล้อมรอบ ฐานรอง  
ดอกกลมเรียกว่าฝัก มีเมล็ดสีเขียวอมเหลืองหลาย  
เมล็ดฝังอยู่ในฐานรองดอก บัวหลวงทุกพันธุ์บานตอน  
กลางวันและหุบเวลากลางคืนครับ บัวหลวงที่พบใน  
ประเทศไทยมี 4 พันธุ์ แต่เป็นชนิดเดียวกันนะครับ ได้แก่

**บัวหลวงสีชมพู ดอกขาว (Sacred Lotus)**  
หรือปทุม ปัทมา โภกกระนด โภกนุด ลักษณะดอกกลม  
รูปทรงกรวย ปลายเขียวแหลม กลีบดอกสีชมพู ซ้อนกัน  
ประมาณ 3 ชั้น แต่ละกลีบโค้ง มีเกสรตัวผู้สีเหลือง  
จำนวนมาก

**บัวหลวงสีชมพู ดอกซ้อน (Roseum Plenum)**  
หรือสัตตบงกช ดอกมีขนาดใหญ่ ทรงป้อม กลีบดอก

สีชมพู เมื่อบานจะเห็นกลีบเล็กๆ รูปรี สีขาวปนชมพู  
ซ้อนกันแน่น บัวหลวงพันธุ์นี้มักไม่คิดเมล็ด

**บัวหลวงสีขาว ดอกกลา (Hindu Lotus)**  
หรือบุณฑริก ลักษณะจะคล้ายดอกสีชมพูดอกกลา แต่  
กลีบดอกสีขาวครับ ส่วนกลีบเลี้ยงด้านนอก สีเขียว  
อมเหลือง

**บัวหลวงสีขาว ดอกซ้อน (Magnolia Lotus)**  
หรือสัตตบุษย์ ดอกมีขนาดใหญ่ เหมือนบัวหลวงสีชมพู  
แต่สีขาว กลีบดอกจำนวนมากซ้อนกันแน่น และมีกลิ่น  
หอมครับ

บัวหลวงที่เป็นไม้พื้นเมืองของไทยคาดว่าจะ  
เป็นบัวหลวงสีชมพูหรือปทุม หรือปัทมา ส่วนพันธุ์อื่นๆ  
คาดว่าจะพันธุ์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศครับ

(อ่านต่อบนหน้า)



บัวหลวงสีชมพู ดอกขาว (Sacred Lotus)



บัวหลวงสีชมพู ดอกซ้อน (Roseum Plenum)



บัวหลวงสีขาว ดอกกลา (Hindu Lotus)



บัวหลวงสีขาว ดอกซ้อน (Magnolia Lotus)



พฤษภาคมนี้ มีผลงานศิลปะจากพรรณไม้แห้ง ของน้องๆ ชั้นประถม จากโรงเรียนอศพรวิทยา อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี มาฝากเพื่อนๆ สมาชิก และมีบทกลอนน่ารักๆ มาฝากด้วยค่ะ

**ดอกมะลิ**

ดอกมะลีสีขาวอันสวยสด  
ไม่มีรสแต่ว่ามีกลิ่นหอม  
นำไปใช้วันแม่หรือคคมคอม  
ผั่งยังดมดอกมะลิตอกกันไป  
ค.ช. พงษ์เทพ จันทรักษ์ ป.6/2



**ดอกกุหลาบ**

ดอกกุหลาบพ้อปลูกไว้หน้าบ้าน  
เมื่อดอกบานก็เก็บมาขายได้  
หรือจะมอบให้ใครต่อใครไป  
หรือจะใส่แจกันไว้ตั้งโชว์  
ค.ญ. อรวรรณ ชื่อศักดิ์ ป.6/2

**ดอกเข็ม**

ดอกเข็มนั้นมีสีแดงสด  
ยังไม่หอมคยงมีสีอื่นเพิ่ม  
ดอกเข็มนั้นไม่ต้องมาแต่งเติม  
ไม่ต้องเสริมก็สวยทุกคืนวัน  
ค.ญ.จิราวรรณ เป็รื่องปราชญ์ ชั้น ป.6/2



**ดอกเฟื่องฟ้า**

ต้นเฟื่องฟ้าแม่ปลูกไว้แถวบ้าน  
เมื่อดอกบานฉันชอบเอามาเล่น  
จะชามเข้าชามบ้ายฉันก็เห็น  
ว่ามันเป็นดอกไม้ที่สวยงาม  
ค.ช.สันติสุข จันแดง ป.6/2

**สรรหา มาฝาก**

โดยที่บุ๊กร

ฉบับนี้ขอนำขนมมาฝากค่ะ “ขนมลูกสะบ้า” อร่อยนะค่ะ อย่างนี้ต้องทำรับประทานให้ได้เลย และอย่าเข้าใจผิดคิดว่านำลูกสะบ้ามาทำอาหารรับประทานนะค่ะ เป็นเพียงชื่อขนมที่มีลักษณะกลมๆ แบนๆ สีดำคล้ายลูกสะบ้าเท่านั้นค่ะ

เทคนิคการทำเริ่มตั้งแต่การกวนด้วยไฟอ่อนๆ ถ้าใช้ไฟแรง ส่วนผสมจะกระเด็น ทำให้กวนยาก กวนให้ร้อนกำลังดี เมื่อนำมาปั้นแล้วไม่ติดมือก็เป็นอันว่าใช้ได้ค่ะ ถ้าจะไปจะเป็นยาก หรือถ้าแข็งไปก็ไม่อร่อย การชุบแป้งสามารถชุบได้ 2 ครั้ง ถ้าครั้งแรกชุบแป้งทอดแล้วใส่ตัวออกมาข้างนอกจะดูไม่สวยงาม ให้นำไปชุบแป้งซ้ำ แล้วทอดอีกครั้ง ขนมจะดูสวยงามรับประทาน

**ส่วนผสม**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. ไข่ดำ                                | 150 กรัม |
| 2. น้ำตาลทราย                           | 1 ถ้วย   |
| 3. กะทิ (คั้นจากมะพร้าวชูดขาว 200 กรัม) | 1 ถ้วย   |
| 4. แป้งข้าวสาลีเอนกประสงค์ร้าว          | 1/4 ถ้วย |
| 5. ลูกพลับแห้ง (หั่นบางๆ เป็นชิ้นเล็กๆ) | 1/2 ผล   |

**ส่วนผสมแป้งชุบทอด**

- |                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว                  | 1/2 ถ้วย            |
| 2. แป้งข้าวเจ้า                    | 3/4 ถ้วย            |
| 3. ไข่แดง (ไข่ไก่)                 | 1 ฟอง               |
| 4. กะทิ (จากมะพร้าวชูดขาว 100กรัม) | 1/2 ถ้วย+2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปูนใส                        | 3 ช้อนโต๊ะ          |
| 6. เกลือป่น                        | 1/4 ช้อนชา          |
| 7. น้ำ                             | 3 ช้อนโต๊ะ          |

**วิธีทำ****วิธีทำแป้งชุบทอด**

ผสมแป้งทั้งสองชนิดและเกลือป่นเข้าด้วยกัน เติมไข่แดง และค้อยๆ เติมกะทิทีละน้อย พร้อมกับนวดให้เข้ากัน ค้อยๆ นวดจนกะทิหมด เติมน้ำปูนใสและน้ำ คนให้เข้ากันจนแป้งไม่เป็นเม็ด จากนั้นก็นำไปชุบทอดได้

**วิธีทำไส้ขนม**

\* แช่วัวดำไว้ 1 คืน ต่างให้สะอาด นำมาคั้นจนเปื่อยนุ่ม ยีผ่านกระชอน  
\* ผสมไข่ดำ น้ำตาลทราย กะทิ แป้งข้าวสาลี เข้าด้วยกัน นำไปกวนในกระทะทอง ใช้ไฟอ่อนกวนจนกระทั่งส่วนผสมร้อนจากกระทะ ยกลงพักให้เย็น

จากนั้น นำใส่ไข่ดำกวนมาเป็นเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว กดให้แบนเล็กน้อย ใส่ลูกพลับแห้งตรงกลาง 1 ชิ้น แล้วปั้นเป็นก้อนกลมอีกครั้ง กดให้แบน แล้วนำไปชุบแป้งทอด ไฟปานกลางจนสุกเหลือง



## เมนูนี้มีรางวัล

โดย ทีแสงโม

ฉบับนี้ทีแสงโมจะมา **เจอบุญ** ปัญหาฉบับที่ 1 ปีที่ 6 มาดูเลยกัน  
ดีกว่าครับ **ซูชิใครชอบดูบ้าง**

### นกกวี

**ใบ** : ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น  
**ดอก** : ออกเป็นช่อกระจุก ช่อดอกตั้งขึ้น กลีบดอกสีเหลือง  
**ผล** : เป็นฝักแบน รูปรีกว้าง 2-2.5 ซม. ยาว 5-12 ซม.  
**ต้น** : ไม้ต้นขนาดกลาง สูงถึง 25 เมตร  
**ถิ่นอาศัย** : ป่าชายหาดทั่วไป

### เสถา

**ใบ** : ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่แกมรูปขอบขนาน  
**ดอก** : ออกเป็นช่อแขนงตามกิ่ง กลีบดอกสีม่วง ม่วง-ขาว  
**ผล** : รูปกลมรี เปลือกแข็ง แก่สีน้ำตาลแตกเป็น 5-6 พู  
**ต้น** : ไม้ต้นผลัดใบ ไม้พุ่มหรือไม้รอผลัดตามยาว กิ่งโน้มลง  
**ถิ่นอาศัย** : ป่าเบญจพรรณ ป่าดิบ ป่าชายหาด

### กุ่มน้ำ

**ใบ** : ใบประกอบแบบนิ้วมือ 3 ใบ  
**ดอก** : ช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาวเมื่อบานสีเหลือง  
**ผล** : ผลสด ค่อนข้างกลม เมื่อสุกสีเทา  
**ต้น** : ไม้ต้นขนาดกลาง สูง 20 เมตร  
**ถิ่นอาศัย** : ขึ้นทั่วไป ตามริมแม่น้ำ ขอบบึง

### ผักหวานบ้าน

**ใบ** : ใบเดี่ยว เรียงสลับ ออกเป็นคู่ตรงข้าม  
**ดอก** : ช่อ ออกตามซอกใบ ดอกสีเหลืองจุดประสีแสดเข้ม  
**ผล** : กลมแบนจมน้ำ มีวเป็นพูเล็ก ๆ 3 พู สีเขียวเกือบขาว  
**ต้น** : ไม้พุ่มขนาดกลาง  
**ถิ่นอาศัย** : ป่าละเมาะ ป่าดงดิบชื้น สวน ไร่ นา

### น้อยหน่า

**ใบ** : ใบเดี่ยว เรียงสลับ ปลายใบเป็นติ่งแหลม  
**ดอก** : เดี่ยว ออกตามง่ามใบ กลีบดอกสีเหลืองอมเขียว  
**ผล** : ค่อนข้างกลม ผลแบบกลุ่ม มีผลช่อยาว  
**ต้น** : ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 4 เมตร  
**ถิ่นอาศัย** : ขึ้นทั่วไป ไม่ชอบน้ำ

### ธวัช

**ใบ** : ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น  
**ดอก** : ออกเป็นช่อกระจุก ช่อดอกห้อยลง กลีบดอกสีเหลือง  
**ผล** : เป็นฝักแบน รูปรีกว้าง 2-4 ซม. ยาว 10-15 ซม.  
**ต้น** : ไม้ต้นขนาดกลาง  
**ถิ่นอาศัย** : ป่าดิบแล้ง

### ตะแบก

**ใบ** : ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปใบหอก  
**ดอก** : ออกเป็นช่อโปร่งเหนือเรือนยอด สีม่วง  
**ผล** : รูปไข่ แก่สีน้ำตาล แตกเป็น 5-6 พู  
**ต้น** : ไม้ต้นขนาดกลาง - ใหญ่ โคนต้นเป็นพูพอง  
**ถิ่นอาศัย** : ป่าเบญจพรรณค่อนข้างชุ่มน้ำ

### กุ่มบก

**ใบ** : ใบประกอบแบบนิ้วมือ 3 ใบ  
**ดอก** : ช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาวเมื่อบานสีเหลือง  
**ผล** : ผลสด รูปทรงกลม เมื่อสุกสีน้ำตาลแดง  
**ต้น** : ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 6-10 เมตร  
**ถิ่นอาศัย** : ขึ้นทั่วไปตามริมแม่น้ำ

### ผักหวานป่า

**ใบ** : ใบเดี่ยว รูปไข่หรือรี สีเขียวเข้ม ทนาคลายใบมะนาว  
**ดอก** : ออกเป็นกลุ่มสีเขียว ออกตามซอกใบ  
**ผล** : กลมรี ออกเป็นพวง สีเหลืองอมน้ำตาล สุกสีแดง  
**ต้น** : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ผลัดใบ  
**ถิ่นอาศัย** : ป่าเต็งรัง ป่าผสมผลัดใบ ไม่ชอบน้ำ

### น้อยโหน่ง

**ใบ** : ใบเดี่ยว เรียงสลับ  
**ดอก** : เดี่ยว กลีบดอกสีเหลืองอมเขียว  
**ผล** : ค่อนข้างกลม ผลแบบกลุ่ม สุกสีแดงคล้ำ  
**ต้น** : ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก  
**ถิ่นอาศัย** : ขึ้นทั่วไป ไม่ชอบน้ำ

ผู้เรียบเรียงวิชาการ : ศ.พิเศษ ดร. ประจักษ์ วัฒนานนท์, ผศ.จิราวุธ วัฒนประสงค์, ศ.ดร.พเยาว์ เมื่อนางนุกุล, คณะอาจารย์ภาควิชาพฤกษศาสตร์  
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะอาจารย์ภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ผู้เรียบเรียงผลผลิตและเทคนิค : คุณธีระนันท ศักดิ์ทองธรรม, คุณสมศักดิ์ สัมภัก, คุณภานุณี อรุณานนท์, คุณฉวีวรรณ ภูมิญาโณ, คุณอนุภรณ์ เจตติยา  
ผลผลิต : ผักกอกสีส้ม โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สวนจิตรลดา เขตดุสิต  
กรุงเทพฯ 10303.

ติดต่อได้ที่ : คุณพรวิชัย จุฑามาศ

สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สวนจิตรลดา ถ.ราชวิถี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303, โทร. 282 0665, 282 1850 โทรสาร. 282 0665