



งานบันทึกประสบการณ์  
การปฏิบัติ

สิริรัตน์ พานิช  
วันฉัตร ศิริสาร  
วรวิทย์ จันทรสุวรรณ

# ดอกไม้กินได้ในประเทศไทย

## Thailand Edible Flower

สิริรัตน์ ฟานิช • วันฉัตร ศิริสาร • วรวิทย์ จันทรสุวรรณ



ดอกไม้กินได้ในประเทศไทย

ผู้แต่ง : สิริรัตน์ พานิช

วันฉัตร ศิริสาร

วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ

ราคา : 100 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2567

ISBN 978-616-612-987-8

สิทธิ์ในการผลิตและพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นของผู้แต่งแต่ผู้เดียว

การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้นต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้แต่ง

จัดทำและจำหน่ายโดย สิริรัตน์ พานิช

บรรณาธิการ : ผศ.ดร.สิริรัตน์ พานิช ดร.วันฉัตร ศิริสาร และ ผศ.ดร.วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ

ออกแบบปกและรูปเล่ม : วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สิริรัตน์ พานิช.

ดอกไม้กินได้ในประเทศไทย. --นนทบุรี : ม.ป.พ., 2567.

109 หน้า.

1. ดอกไม้กินได้. 2. การปรุงอาหาร (ดอกไม้). I. วันฉัตร ศิริสาร, ผู้แต่งร่วม. II. วรวิทย์  
จันทร์สุวรรณ, ผู้แต่งร่วม. III. วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ, ผู้วาดภาพประกอบ. IV. ชื่อเรื่อง.

641.659

ISBN 978-616-612-987-8

## คำนำ

หนังสือดอกไม้กินได้ในประเทศไทย (Thailand Edible Flower) เล่มนี้ได้เรียบเรียงขึ้นจากการค้นคว้า การทดลองและการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ภายใต้โครงการวิจัย “การประเมินความเสี่ยงและความปลอดภัย คุณค่าทางอาหาร ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา และคุณภาพทางประสาทสัมผัสของดอกไม้กินได้สดและอัดแห้งเพื่อเพิ่มมูลค่าและอัตลักษณ์แก่อาหาร” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 โดยวัตถุประสงค์หลักของโครงการวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาท้าทายและยกระดับการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้านทรัพยากรธรรมชาติ โดยมุ่งหมายตอบโจทย์ทางด้านความมั่นคงของอาหาร พัฒนาประเทศให้เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างยั่งยืน

โครงการวิจัยดังกล่าวนี้เป็นความร่วมมือระหว่างคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เริ่มต้นจากความสนใจของนักวิจัยที่ชื่นชอบดอกไม้กินได้ ศาสตร์ทางเคมีและชีววิทยาที่บูรณาการองค์ความรู้ไม่ว่าจะเป็นด้านการตรวจสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โลหะหนักและการดูดซับโลหะหนักในพืชสมุนไพร การตรวจสอบการปนเปื้อนทางจุลชีพ ทำให้เกิดการรวมทีมในการศึกษาหาความรู้ และตอบคำถามเกี่ยวกับดอกไม้กินได้ โดยเก็บข้อมูลจากเกษตรกรผู้ปลูกดอกไม้กินได้ ผู้ประกอบการไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร ร้านกาแฟ คาเฟ่ ซึ่งมีการนำดอกไม้กินได้ไปใช้ประโยชน์จริงจัง โดยคำถามที่จะพบได้บ่อยครั้ง ได้แก่ ดอกไม้ชนิดใดกินได้ กินไม่ได้ หรือการเลือกซื้อ/รับประทานดอกไม้กินได้ให้ปลอดภัยหรือสรรพคุณ ประโยชน์มากน้อยเพียงใด ตลอดจนระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัยได้พบความท้าทายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้กินได้ที่ต้องใช้ในปริมาณมาก สภาพอากาศที่แปรปรวน ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการออกดอก ดอกไม้กินได้แต่ละชนิดมีช่วงเวลาในการออกดอกที่แตกต่างกัน โดยดอกไม้ทั้งหมดในโครงการวิจัยได้รับความร่วมมือจากมอร์แกนนิคฟาร์ม วังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา และ Flower you Can Eat จังหวัดเชียงใหม่

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (สวก.) ที่สนับสนุนทุนวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ประสานงานของหน่วยงาน สวก. ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ขอขอบคุณคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และหน่วยงานสนับสนุนอื่นที่ไม่ได้กล่าว ขอขอบคุณมอร์แกนนิคฟาร์ม วังน้ำเขียว และ Flower you Can Eat มา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

ผศ.ดร.สิริรัตน์ พานิช • ดร.วันฉัตร ศิริสาร • ผศ.ดร.วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ

กรกฎาคม 2567

## จากใจทีมผู้เขียน

.....เมื่อใดก็ตามที่ผู้เขียนได้เข้าไปยังร้านอาหารหรือคาเฟ่สวย ๆ บรรยากาศดี ๆ แน่แน่นอนว่าร้านเหล่านั้นมักจะมีเครื่องดื่มและขนมเค้กที่ตกแต่งประดับประดาไปด้วยดอกไม้สวย ๆ หลากสีสันทันหลาย ๆ ครั้งทีกลุ่มเพื่อนที่ไปด้วยกันมักจะเอ่ยปากชมเค้กชิ้นนี้สวยงามกิน ทั้ง ๆ ที่ก่อนที่จะได้ชิมรสชาติเสียอีก และแน่นอนดอกไม้เหล่านั้นกลายเป็นปัจจัยส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลือกขนมเค้ก ภายใต้อุณหภูมิสภาพทางสายตา ทุกคนต่างหยิบมือถือขึ้นมาถ่ายภาพเสมือนให้กล้องได้กินกินมันก่อนเราเสียด้วยซ้ำ หลังจากที่ทุกคนได้เก็บเกี่ยวอารมณ์แห่งความอึดใจจนเป็นที่พอใจแล้ว เจ้าดอกไม้ที่ทำหน้าที่เพิ่มคุณค่าให้เค้กชิ้นนั้นกลับถูกเขี่ยทิ้งไว้ข้าง ๆ จาน น้อยคนนักที่จะกินเข้าไปพร้อมกับขนมหรือเครื่องดื่ม แล้วยังมีคำถามขึ้นมาอีกว่าดอกไม้กินได้หรือไม่? หรือเป็นเพียงแค่เอามาตกแต่งให้สวยงามเท่านั้น เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ แล้วซ้ำเล่า จนเป็นคำถามหนึ่งของผู้เขียนเสมอมา จนวันหนึ่งผู้เขียนได้เห็นข่าววิจารณ์ละครที่มีฉากการรับประทานอาหารและมีดอกเทียนหยดตกแต่งอยู่ในจานอาหาร ทำให้เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์กันมากถึงความใส่ใจของผู้จัดละคร หรือเหตุแห่งความไม่รู้ เพราะดอกไม้ชนิดนี้มันไม่สามารถนำมารับประทานได้

.....และนั่นแหละคือจุดกระตุ้นที่ผู้เขียนตั้งใจว่าจะพยายามตอบคำถามถึงดอกไม้ชนิดไหนกินได้ หรือกินไม่ได้ จากการเป็นคนที่ยื่นชอบดอกไม้ทุกชนิดเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และงานที่ทำยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้ทางเคมีและจุลชีววิทยาของทีมนักวิจัย ซึ่งจะช่วยตอบคำถามได้เป็นอย่างดี คงจะดีไม่น้อย ถ้าความสวยงามของดอกไม้สามารถดึงดูดใจผู้บริโภคได้รู้จักมากขึ้น ไม่ใช่เพียงในแง่ของความสวยงามเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคุณประโยชน์ โภชนาการ และสรรพคุณต่าง ๆ ที่คนกินจะได้รับ

หนังสือดอกไม้กินได้ในประเทศไทย (Thailand Edible Flower) เล่มนี้จึงเป็นการเล่าเรื่องชนิดดอกไม้กินได้ในประเทศไทยพร้อมหลักฐานยืนยันทางวิทยาศาสตร์ เพื่อเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์ให้แก่ผู้บริโภคได้รับรู้ เข้าใจ จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานดอกไม้กินได้ ผู้เขียนหวังอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้ที่ชื่นชอบดอกไม้กินได้ ไม่ว่าจะ เป็นเกษตรกรผู้ปลูกดอกไม้กินได้เพื่อจำหน่าย หรือผู้ที่ต้องการปลูกไว้กินเองในบ้าน และผู้ประกอบการร้านอาหาร คาเฟ่ ที่ต้องมีการเพิ่มมูลค่าของคุณค่าของดอกไม้กินได้ ช่วยเป็นแนวทางในการใช้งาน ศึกษาเพิ่มเติม หรืออื่น ๆ และสุดท้าย หากมีข้อผิดพลาดประการใดผู้เขียนต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ หรือหากมีคำแนะนำ ดิฉันเพื่อพัฒนาหนังสือเล่มนี้ให้ดีขึ้นไปสามารถส่งคำแนะนำมาได้ จักขอบคุณยิ่ง



## สารบัญ

	หน้า
นิยามของดอกไม้กินได้ .....	3
ประวัติของดอกไม้กินได้ .....	4
ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนำดอกไม้กินได้มาใช้รับประทาน .....	7
รู้จักดอก .....	7
รู้จักส่วนของดอกที่นำมากิน .....	10
รู้จักชนิดของดอกที่ดูดซับและสะสมสารเคมี .....	10
รู้จักแหล่งเพาะปลูก .....	11
รู้จักใช้ดอกที่ให้รสชาติ กลิ่นและสี .....	12
รู้จักผู้บริโภค .....	14
กลุ่มสารพิษตกค้างในดอกไม้ .....	15
สารพิษตกค้าง .....	15
ประเภทสารพิษตกค้าง .....	16
แนวทางการเลือกซื้อดอกไม้กินได้ให้ปลอดภัย .....	18
แนวทางการกำจัดสารพิษตกค้างในดอกไม้กินได้ .....	19
การแบ่งกลุ่มดอกไม้กินได้ .....	21
การจัดกลุ่มดอกไม้กินได้ .....	22
กลุ่มที่ 1 ปลอดภัยในการบริโภคโดยไม่จำกัดปริมาณ .....	22
กลุ่มที่ 2 ปลอดภัยที่จะนำมาบริโภคแต่มีข้อยกเว้น .....	23
กลุ่มที่ 3 ไม่เหมาะที่จะนำมาบริโภค .....	25
แหล่งข้อมูลสำหรับสืบค้นเกี่ยวกับดอกไม้กินได้ .....	27
เอกสารอ้างอิง .....	29
ดอกไม้ไทย .....	32
กาแฟ .....	34
กระดุมทอง .....	37
เก๊กฮวย .....	41
กุหลาบหนู .....	44
ข่า .....	47
ขลุ่ .....	50
เข็มแดง .....	53
เฟื่องฟ้า .....	55
บัว .....	57

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ทองอุไร .....	60
ดาหลา .....	62
สาบเสือ .....	65
บานไม่รู้โรยป่า .....	67
หางนกยูงไทย .....	70
แววมยุรา .....	73
ดอกไม้ต่างประเทศ .....	76
ทานตะวันจี๋ว .....	78
คาโมมายล์ .....	80
ดาวกระจายเหลือง .....	82
ไวโอล่า .....	84
คอสมอส .....	87
ดาวเรืองฝรั่งเศส .....	89
ทารากอน .....	91
ตาเสือ .....	93
ควีนแอนเลซ .....	96
เอสเตอร์ .....	98
ดรรรชนี .....	100
ผู้เขียน .....	101

ดอกไม้กินได้

EDIBLE FLOWER





ดอกไม้กันได้ในประเทศไทย : 2

## นิยามของดอกไม้กินได้

“Edible flowers are flowers that can be consumed safely.”

“ดอกไม้กินได้ คือดอกไม้ที่กินได้อย่างปลอดภัย”

Todd Seyfarth นักโภชนาการ หัวหน้าภาควิชาโภชนาการและโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอห์นสันแอนด์เวลส์ (Johnson and Wales University) ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้นิยามของดอกไม้กินได้ คือ คำว่า “กินได้ บ่งบอกว่าดอกไม้ที่ปลูกด้วยวิธีที่ปลอดภัยและสามารถนำมาประกอบอาหารได้ ซึ่งหมายความว่าไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลง หรือสารกันเสียที่ไม่ปลอดภัย นอกจากนี้ยังหมายความว่าดอกไม้ที่ปลูกนั้นต้องไม่มีสารประกอบใด ๆ ที่ระบุว่าเป็นอันตราย หรือมีพิษตามธรรมชาติ”



จากคำนิยามข้างต้นสรุปได้สั้น ๆ และเข้าใจได้อย่างง่ายว่าดอกไม้กินได้ คือ “ดอกไม้ที่เราสามารถนำมาบริโภคได้อย่างปลอดภัย โดยไม่มีการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงและสารที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่มนุษย์”

ปัจจุบันยังไม่มีการทำรายการของดอกไม้ที่กินได้ และ/หรือกินไม่ได้ออกมาจากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations; FAO) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา (Food and Drug Administration; FDA) หน่วยงานความปลอดภัยอาหารแห่งสหภาพยุโรป (European Food Safety Authority; EFSA) หรือแม้แต่ประเทศไทยเองก็ตาม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่มีประกาศหรือมาตรฐานที่เกี่ยวข้องมากำกับดูแลโดยตรง ทำให้เกิดเป็นคำถามในหมู่คนที่สนใจดอกไม้กินได้ว่า ดอกไม้ชนิดใดที่สามารถกินได้หรือดอกไม้ชนิดใดกินไม่ได้ นอกเหนือจากดอกไม้ที่เป็นที่รู้จักกันมายาวนานอยู่แล้ว เช่น จำพวกดอกไม้ที่นำมาปรุงอาหาร (ดอกแค ดอกโสน ดอกขจร) แต่ปัจจุบันเราจะพบเห็นได้อย่างทั่วไปไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร คาเฟ่ หรือร้านขนม จะมีการนำดอกไม้หลากหลายชนิด นอกเหนือไปจากดอกไม้ที่เรารู้จักกันดีมาใช้ตกแต่งประดับประดา เพื่อสร้างเอกลักษณ์ความแปลกใหม่ ความสวยงาม และสร้างสรรค์รสชาติทางด้านอารมณ์และรสชาติอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะดอกไม้สายพันธุ์จากต่างประเทศ เช่น ดอกเดซี่ ดอกไวโอล่า ดอกพีลีสี่ ดอกโบราจ เป็นต้น



ดอกไวโอล่า



ดอกพีเสื้อ



ดอกโบราจ



ดอกเดซี่ (Daisy) “ดอกไม้แห่งรัก”

เพื่อให้ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ได้เข้าใจนิยามของดอกไม้กินได้ในประเทศไทย โดยหนังสือเล่มนี้ได้  
นิยามไว้ คือ “ดอกไม้ที่มีการปลูกในประเทศไทยทั้งที่เป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมที่มีในประเทศไทย หรือนำ  
เข้ามาจากต่างประเทศ โดยเป็นดอกไม้ที่มีการค้นคว้าข้อมูลและพิสูจน์หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่า  
กินได้อย่างปลอดภัยและไม่มีอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยสามารถกินสดได้อย่างไม่จำกัด  
ปริมาณ สามารถกินได้ทุกคน ไม่จำกัดเพศและวัย”

## ประวัติของดอกไม้กินได้

ในทวีปยุโรป ดอกไม้ถูกนำมารับประทานและมีประวัติมายาวนานตั้งแต่สมัยกรีกโรมัน  
วัฒนธรรมการรับประทานดอกไม้มีมาตั้งแต่เริ่มมีประวัติศาสตร์ ชาวโรมันนำดอกกุหลาบ ไวโอเลต  
และโบราจมาใช้ตกแต่งอาหาร ชาวแมกซิกกันนำดอกฮอร์บิคัส มาทำเป็นเครื่องดื่ม ส่วนชาวตะวันออก  
กลางนิยมนำดอกกุหลาบมาทำแยม ชาวอินเดียใช้ดอกจากต้นหัวหอมมาทำอาหาร นอกจากนี้จะ  
พบว่าดอกไม้มักปรากฏอยู่ในทุกวัฒนธรรม เช่น เจ้าสาวของเมือง Tudor จะกินดอกดาวเรืองที่ถือใน  
วันแต่งงาน โดยมีความเชื่อว่าจะทำให้มีเสน่ห์ หรือในขณะที่เชคสเปียร์กำลังเล่นดนตรีก็จะดับกระหาย

ด้วยน้ำกุหลาบ และรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นสตรีดอกพืชมโรส (Nicolau & Gostin, 2016, Fernandes, 2017)

สำหรับประเทศไทย วัฒนธรรมและประเพณีที่มีการนำดอกไม้มาใช้เป็นวัตถุดิบนั้นมีมาช้านานแล้ว ตามบันทึกของซิมง เดอ ลาลูแบร์ (Simon de La Loubère) ราชทูตของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แห่งฝรั่งเศส ทำหน้าที่เป็นทูตเจริญสัมพันธไมตรีในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ฯ (สารนอกจาน, 2021) บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารการกินของคนสยามในสมัยกรุงศรีอยุธยา โดยได้ปรากฏถึงวัฒนธรรมการกินดอกไม้ของคนไทย โดยมีการกินดอกไม้เพื่อเป็นอาหารและใช้เป็นยามากกว่าการนำมาเพียงแค่ตกแต่งหรือประดับอาหารเพื่อความสวยงามเท่านั้น เช่น เมนูยำโสมนัส เป็นเมนูอาหารที่ทำมาจากดอกไม้มาตั้งแต่อดีต โดยการนำกลีบดอกบัว ดอกเบญจมาศ ดอกโสน ดอกพวงชมพู และดอกอัญชันมาประกอบเป็นอาหาร โดยมีความเชื่อว่า การกินกลีบและเกสรดอกไม้จะทำให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนดีและทำให้มีผิวพรรณเปล่งปลั่ง (เมนูอาหารไทยที่ทำจากดอกไม้, 2020) ส่วนเมนูอื่นที่รู้จักกัน ได้แก่ ดอกขจรผัดไข่ แกงส้มดอกแค หรือประเภทเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำดอกอัญชัน น้ำลอยดอกมะลิ ที่ใช้รับประทานกับข้าวแช่ ดอกไม้ไทยหลาย ๆ ชนิดจึงเป็นที่รู้จักกันดีในงานอาหารหรือในเครื่องดื่มของคนไทยมานาน

ในปัจจุบันร้านอาหารต่าง ๆ ก็เริ่มมีเมนูที่ทำมาจากดอกไม้ สลัดโรลดอกไม้ที่ประกอบไปด้วยดอกไม้หลากหลายชนิด เช่น ดอกเฟื่องฟ้า ดอกเข็ม ดอกอัญชัน ดอกพวงชมพู หรือการนำดอกไม้กินได้ไปประดับตกแต่งอาหารหรือจานอาหารให้มีความน่ารับประทานมากขึ้นกว่าเดิม โดยอาศัยสีสันของดอกไม้ ซึ่งปัจจุบันกิจกรรมก่อนและขณะรับประทานอาหาร ขนมหวานหรือเครื่องดื่ม ต้องมีการถ่ายภาพอาหารและบรรยากาศรายรอบ ทั้งเพื่อเก็บเป็นความทรงจำหรือเผยแพร่ลงสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นอาหารในยุคสังคมดิจิทัลจึงไม่อาจมีแค่ความอร่อยทางรสชาติเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องมีเอกลักษณ์ มีความสวยงามเพื่อดึงดูดใจและเพิ่มยอดขาย ดังนั้น ดอกไม้กินได้จึงเป็นอีกคำตอบที่ตรงใจหทัยได้เป็นอย่างดี





(ภาพโดย Flower you Can Eat)

ดอกไม้กินได้ในประเทศไทย : 6

## ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนำดอกไม้กินได้มาใช้รับประทาน

การนำดอกไม้กินได้มาใช้เพื่อตกแต่งอาหาร เครื่องดื่ม หรือนำมารับประทานก็ดี สิ่งสำคัญที่ต้องเรียนรู้ว่า ดอกไม้ชนิดใดเป็นดอกไม้ที่ปลอดภัยสำหรับการรับประทาน และผู้รับประทานได้รับคุณค่าทางโภชนาการ หรือสรรพคุณที่เกิดคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภคมากน้อยเพียงใด การรับประทานดอกไม้ นั้นจะคล้ายกับการรับประทานผัก ผลไม้หรือสมุนไพร (อรรภา สกกุลพาณิชย์, ม.ป.ป.) ดังนั้น หลักเกณฑ์และข้อควรรู้เกี่ยวกับการนำดอกไม้กินได้มาใช้งาน หนังสือเล่มนี้ได้ดัดแปลงและประยุกต์วิธีการกินผัก ผลไม้และสมุนไพรไทย โดยสรุปเป็นหลักการ 6 รู้ ดังนี้

- รู้จักดอก
- รู้จักส่วนของดอกที่นำมารับประทาน
- รู้จักชนิดของดอกที่ดูดซับและสะสมสารเคมี
- รู้จักแหล่งเพาะปลูก
- รู้จักใช้ดอกที่ให้รสชาติ กลิ่นและสี
- รู้จักผู้บริโภค

## รู้จักดอก

ดอกไม้กินได้หลายชนิดในปัจจุบันอาจจะไม่ได้กินเป็นอาหารหรือยาโดยตรง ทำให้ยังไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนตายตัว ซึ่งไม่เหมือนกับการใช้ยาสมุนไพร แต่การรับประทานดอกไม้กินได้ก็อาจจะสามารถนำหลักการปรุงยาสมุนไพรมาเทียบเคียงเพื่อเป็นแนวทางในการคัดเลือกดอกไม้กินได้ เช่น หลักเภสัชกรรมไทย ซึ่งการปรุงยาสมุนไพรนั้นจะต้องคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้ คือ ถูกต้น ถูกส่วน ถูกขนาด ถูกวิธี และถูกโรค โดยสามารถเทียบเคียงการนำดอกไม้กินได้มาใช้รับประทานได้ดังนี้

### 1) ถูกดอก

ดอกไม้หลายชนิดมีชื่อพ้อง ชื่อท้องถิ่นหรือชื่ออื่น ๆ ที่แตกต่างกัน แต่อาจเป็นพืชวงศ์เดียวกัน หรือชื่อเหมือนกันหรือคล้ายกัน แต่เป็นพืชคนละวงศ์ ดอกไม้กินได้หลายชนิด โดยเฉพาะกลุ่มดอกไม้จากต่างประเทศ จะมีชื่อเหมือนกันหรือคล้ายกันกับดอกไม้พันธุ์ไทย เช่น ดอกหางนกยูง ซึ่งจะมีทั้งหางนกยูงฝรั่งและหางนกยูงไทย ซึ่งทั้ง 2 ชนิดเป็นพืชคนละวงศ์ และไม่สามารถใช้ทดแทนกันได้



### หางนกยูงฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Delonix regia* (Bojer) Raf.

วงศ์พืชตระกูลถั่ว (Leguminosae)

ชื่อเรียก : นกยูงฝรั่ง, ชมพอหลวง, สัมพอหลวง

(ภาคเหนือ), หงอนยูง (ภาคใต้), อินทรี (ภาคกลาง), และ ยูงทอง



หางนกยูงไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Caesalpinia pulcherrima* (L.) Swartz.

วงศ์ : Leguminosae-Caesalpinioideae

ชื่อเรียก : ขวางยอย, จำพอ, ขำพอ, ชมพอ, ลัมพ้อ, ลัมพอ

## 2) ฤดูกาล

การรู้จักทุกส่วนของดอกไม้กินได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนราก ดอก ใบ เปลือก ผล เมล็ด ถือได้ว่ามีความสำคัญ แม้ว่าการรับประทานดอกไม้กินได้มุ่งเน้นที่ดอกเป็นหลัก แต่ดอกไม้บางชนิดก็มีเพียงบางส่วนของดอกที่เหมาะสมสำหรับจะนำมารับประทานได้ เช่น กลีบดอก เกสร เป็นต้น แต่บางส่วนต้องมีข้อควรระมัดระวัง เช่น เมล็ดที่มีความแข็ง แต่อีกข้อควรระวังจากการรับประทานดอกไม้กินได้ คือ ดอกนั้นกินได้ แต่ใบหรือผลมีพิษ ดังนั้นจึงต้องศึกษาข้อมูลในทุกส่วนของดอกไม้เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ดอกเทียนหยด ซึ่งใบและผลมีพิษ โดยเฉพาะส่วนของผลที่มีพิษมาก



ตัวอย่างเมนูอาหาร เมี่ยงกลีบบัว ที่นำเฉพาะส่วนของกลีบดอกมาใช้งาน



ส่วนของเมล็ดของดอกดาวเรืองฝรั่งเศส และดอกทานตะวันจิวที่มีความแข็ง ควรนำออกก่อนรับประทาน

ดอกไม้กินได้ในประเทศไทย : 8



ดอกเทียนหยด



ใบและผลของเทียนหยด (มีพิษสูง)

### 3) ฤกษ์ขนาด

ขนาด/ปริมาณที่รับประทาน ช่วงอายุ ข้อจำกัด ดอกไม้กินได้บางชนิดไม่ควรรับประทานบ่อย ๆ หรือในปริมาณที่มากเกินไป

### 4) ฤกษ์วิธี

ดอกไม้กินได้หลายชนิดต้องรู้จักวิธีการนำไปรับประทาน หากไม่รู้วิธีการรับประทานที่ถูกต้องก็อาจจะทำให้เกิดโทษได้ เช่น ดอกลั่นทมหรือลีลาวดี เป็นดอกไม้ที่สามารถนำมาชุบแป้งทอดได้ แต่จะต้องเก็บดอกที่ร่วงจากต้น ไม่ควรเด็ดสด ๆ จากต้นมารับประทาน เนื่องจากยางของดอกลั่นทมมีพิษ



### 5) ฤกษ์โรค

การรับประทานสมุนไพรใด รักษาโรคอะไร แสลงกับโรคอะไร เป็นข้อมูลที่สำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเทียบเคียงกับดอกไม้กินได้แล้วอาจจะมีบางโรคที่ไม่ควรรับประทานหรือในทางกลับกัน การใช้งานสมุนไพรแบบผิด ๆ อาจส่งผลต่อการบริโภคดอกไม้กินได้ เช่น ชี้เหล็ก ซึ่งเป็นดอกไม้ที่มีปริมาณสารประกอบที่ดีต่อสุขภาพเมื่อนำมาปรุงเป็นอาหาร แต่การบริโภคใบชี้เหล็กสดเป็นผงพบว่าทำให้เกิดตับอักเสบ เนื่องจากสารบาราคอลในใบ แต่การรับประทานเป็นอาหาร ไม่ได้รับประทานบ่อยไม่ได้ส่งผลแต่อย่างใด หรือหญ้าหนวดแมวมีปริมาณของโพแทสเซียม (K) สูง ทำให้ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต



หญ้าหนวดแมว



## รู้จักส่วนของดอกที่นำมารับประทาน

นอกจากรู้จักต้นไม้ในทุก ๆ ส่วนแล้ว เมื่อนำดอกไม้มารับประทาน ก็ต้องรู้จักส่วนประกอบของดอกไม้ด้วย ดอกไม้ประกอบไปด้วยหลายส่วน เช่น กลีบดอก เกสรตัวผู้ เกสรตัวเมีย และฐานรองดอก หรือแม้แต่เมล็ด การนำดอกไม้กินได้มาใช้งานจะต้องรู้จักส่วนที่ควรนำมารับประทานหรือใช้งาน และส่วนที่ควรตัดออกก่อน เช่น ส่วนที่มีความแข็ง หรือรสชาติไม่พึงประสงค์ เช่น เสี้ยวดอกขาวต้องนำเกสรตัวเมียออกก่อน หรือดอกแคที่มีเกสรผสมจึงต้องดึงเกสรออกก่อนนำไปปรุงเป็นอาหาร ซึ่งนอกจากรสชาติแล้ว บางส่วนของดอกก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้เนื่องจากความแข็ง เช่น ก้านดอก กุหลาบ เมล็ดในดอกดาวเรือง หรือทานตะวันที่มีลักษณะแข็งมากเมื่อดอกแก่จัด ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคได้



## รู้จักชนิดของดอกที่ดูดซับและสะสมสารเคมี

การปนเปื้อนสารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินั้นเป็นอีกปัจจัยที่ควบคุมได้ยาก ไม่ว่าจะพยายามหลีกเลี่ยงหรือทำการเพาะปลูกในแหล่งที่ปลอดภัยมากเพียงใดก็ตาม สารพิษที่สะสมในดินหรือแหล่งน้ำ ไม่ว่าจะเป็นพวกโลหะหนัก เช่น อาร์เซนิก (As) หรือที่รู้จักอีกชื่อคือ สารหนู พรอท (Hg) แคดเมียม (Cd) หรือธาตุโลหะอื่น ๆ ที่พืชสามารถดูดซับเอาไว้ ดังนั้น การเข้าใจชนิดของพืชก็จะทำให้การเลือกดอกไม้มารับประทานมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้นไปด้วย ยกตัวอย่าง ดอกเบญจมาศจะมีความสามารถในการสะสมโลหะหนักบางชนิด เช่น แคดเมียม ทองแดง แต่จะสะสมในรากมากกว่าในดอก (Mganga, 2011; González-Chávez, 2013) โดยพืชจะมีกลไกการดูดซับโลหะหนักอยู่ 3 ประเภท ดังนี้

- ประเภทที่ 1** ดูดซับแล้วไปสะสมในเนื้อเยื่อของพืช (Metal accumulators หรือ Hyperaccumulators)
- ประเภทที่ 2** ดูดซับแล้วสะสมในราก โดยไม่มีการลำเลียงไปยังส่วนอื่น ๆ (Metal excluders)
- ประเภทที่ 3** ดูดซับแต่ไม่สะสม แต่มีปริมาณแปรผันตามสภาพแวดล้อม (Metal indicators)

พืชบางชนิดก็มีการดูดซับโลหะหนักที่มากกว่าพืชชนิดอื่น ๆ เช่น กรมอานามัยได้รายงานดอกไม้ที่สามารถดูดสารพิษมาสะสมไว้ เช่น แวมมยุรา กุหลาบ เป็นต้น (ThaiHealth Official, 2561) หรือतालปัตรฤषี ซึ่งเป็นพืชน้ำ เจริญเติบโตในแหล่งน้ำ และเป็นพืชที่มีความสามารถในการดูดซับโลหะหนักและสามารถสะสมในเนื้อเยื่อ



ดอกแวมมยุรา

การศึกษากลไกการดูดซับโลหะหนักของพืชแต่ละชนิดจะมีประโยชน์อย่างมากต่อแนวทางการควบคุมคุณภาพและการลดความเสี่ยงการปนเปื้อนของสารพิษตกค้างในพืช อย่างเช่นรายงานวิจัยของ ยศเวช สิริจามร (2560) ได้รายงานผลการศึกษาศักยภาพในการดูดซับและสะสมโลหะหนักของพืชล้มลุกชนิดเตนบริเวณพื้นที่รอบเหมืองแร่ทองคำ จังหวัดพิจิตร พบว่าพืชล้มลุก 3 ชนิด คือ หญ้าหาง แมงลักคา และต้อยติ่ง ที่ถูกจำแนกเป็น Mn-excluder (ประเภทที่ 2) เนื่องจากมีการสะสมแมงกานีสในส่วใต้ดินมากกว่าที่จะลำเลียงไปยังส่วนเหนือดิน และพืชอีก 2 ชนิด คือหญ้าหางช้างและหญ้าตีนตุ๊กแก มีสมบัติเป็น Mn-indicator (ประเภทที่ 3) คือมีการลำเลียงแมงกานีสไปสะสมยังส่วนเหนือดิน ส่วนหญ้าตีนตุ๊กแกและสะเดาดิน จำแนกเป็น Zn- hyperaccumulator (ประเภทที่ 1) และย่านาง จำแนกเป็น Zn-excluder (ประเภทที่ 2)

## รู้จักแหล่งเพาะปลูก

ถึงแม้ดอกไม้ชนิดหนึ่งชนิดใด มีข้อมูลการรับประทานมายาวนาน และ/หรือมีผลการศึกษาคือความเป็นพิษ แล้วจัดอยู่ในกลุ่มที่ปลอดภัย คือ มีความปลอดภัยสูงสุด สามารถรับประทานได้ เช่น ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ แต่ดอกไม้เหล่านี้มีการใช้ในด้านศิลปะ งานประดิษฐ์และพิธีกรรม เช่น นำไปร้อยพวงมาลัย งานประดิษฐ์ฝีมือหรืองานพิธีศาสนา ซึ่งทำให้ดอกไม้เหล่านี้ต้องผ่านการดูแล รักษา ให้มีลักษณะตามต้องการ เช่น ไม่มีแมลงมากัดกิน ดอกขนาดใหญ่ สมบูรณ์ ซึ่งเป็นเหตุผลจำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมี สารเร่งการเติบโต และยากำจัดศัตรูพืช สารเหล่านี้จะสะสมในดอกไม้ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ดอกไม้กินได้กลายเป็นกลุ่มดอกไม้กินได้ที่ไม่เหมาะนำมารับประทาน เนื่องจากมีความเสี่ยงของสารพิษปนเปื้อนหรือสารตกค้างที่เป็นอันตราย





(ภาพโดย มอร์แกนนิคฟาร์ม วังน้ำเขียว)

นอกจากนี้แล้วแหล่งเพาะปลูกจะมีลักษณะโครงสร้างของดินหรือแร่ธาตุในดินไม่เหมือนกัน การศึกษาหรือทดสอบทางเคมีคุณลักษณะของดินเพาะปลูกนับได้ว่าเป็นมีความสำคัญมาก ตลอดจนการใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อปรับปรุงดินเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการพบโลหะหนักปนเปื้อนในดอกไม้กินได้

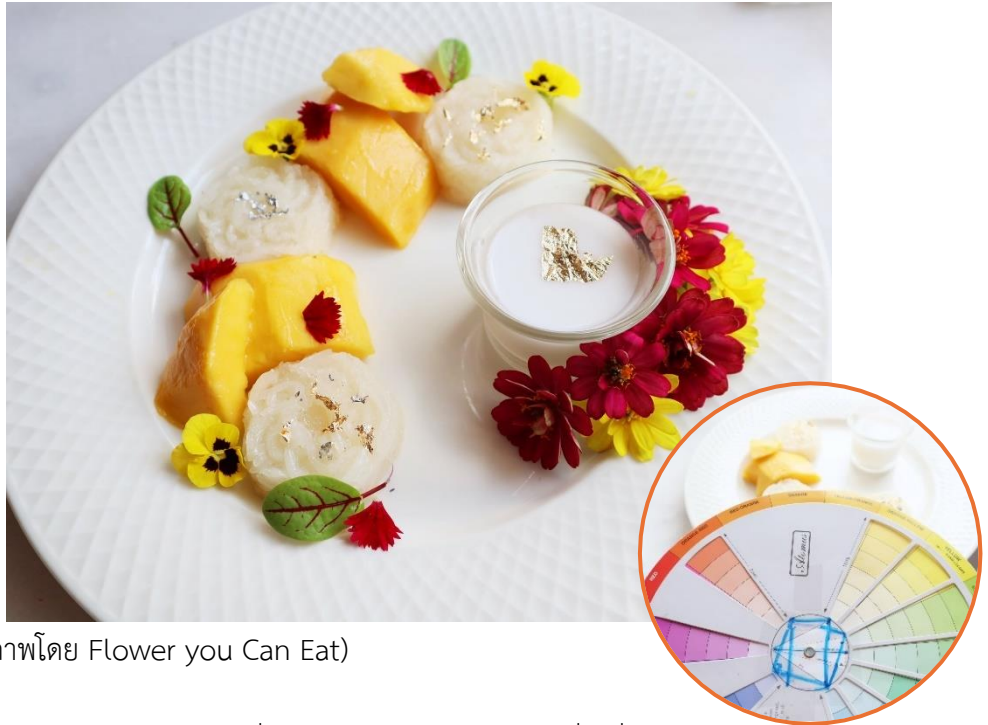


จากรายงานวิจัยพบว่าพืชแต่ละชนิดจะมีความสามารถในการดูดซับโลหะหนักได้แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นกับชนิด และปริมาณของโลหะหนักอีกด้วย ดังนั้น การนำพืชมารับประทานควรพิจารณาถึงแหล่งที่พืชนั้นเจริญเติบโต สภาพแวดล้อม คุณภาพของดิน และชนิดของพืช ในกรณีที่ต้องการปลูกพืชที่สามารถดูดซับโลหะหนักไว้เพื่อบริโภค ผู้ปลูกควรคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและต้องตรวจวัดปริมาณโลหะหนักในสิ่งแวดล้อม เช่น ในดินและน้ำ

(ภาพโดย มอร์แกนนิคฟาร์ม วังน้ำเขียว)

## รู้จักใช้ดอกไม้ให้รสชาติ กลิ่นและสี

การจับคู่ดอกไม้เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่จะทำให้ผู้บริโภคประทับใจ เช่น ดอกไม้ที่มีรสจัดเหมาะกับเครื่องดื่มที่ต้องการเน้นรสชาติ เพื่อไม่ให้ดอกไม้ไปกลบรสชาติของเครื่องดื่ม ดอกไม้ที่มีรสเปรี้ยวอาจจะเหมาะกับการใส่ในอาหารประเภทยำ ซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและเพิ่มมูลค่าของอาหาร เครื่องดื่มนั้น ๆ ไปด้วย



(ภาพโดย Flower you Can Eat)

นอกจากรสชาติแล้ว จุดเด่นที่สำคัญอีกอย่าง คือ สี และกลิ่น ซึ่งจะสามารถชูรสชาติของอาหารได้เป็นอย่างดี เช่น การจัดดอกไม้สีโทนร้อนสลับเย็น หรือการตกแต่งดอกไม้โดยอาศัยวงล้อสี (Color wheel) ด้วยดอกไม้ และการจับคู่สี



การจัดดอกไม้สีโทนร้อนสลับเย็น



การตกแต่งดอกไม้โดยอาศัยวงล้อสีและการจับคู่สี



(ภาพโดย Flower you Can Eat)

ดอกไม้กินได้ในประเทศไทย : 13

## รู้จักผู้บริโภค

ผู้บริโภคเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของวงจรธุรกิจดอกไม้กินได้ ผู้ประกอบการที่มีการใช้ดอกไม้กินได้มาประดับประดาหรือตกแต่งจานอาหาร แก้วเครื่องดื่ม ควรเข้าใจความต้องการเบื้องต้นของผู้บริโภค เช่น ช่วงวัย อายุ และเพศ อาจส่งผลต่อความชอบต่อชนิดดอกไม้ที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่าง ธรรมชาติของเด็กจะไม่ชื่นชอบรสขม แต่ชอบรสหวาน วัยสูงอายุจะชอบรสขม เนื่องจากรสขมตามตำราแพทย์แผนไทยนั้นจะช่วยให้เจริญอาหาร ส่วนวัยรุ่นถึงวันทำงานจะชื่นชอบเปรี้ยว

นอกจากนี้รสชาติของดอกไม้กินได้ก็จะเป็นตัวกระตุ้นความอยากอาหารแล้วยังเป็นตัวดึงดูดใจผู้บริโภคในกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบกันได้เป็นอย่างดี เช่น หนุ่มสาววัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ชอบเข้าร้านอาหาร ร้านกาแฟ ชื่นชอบการถ่ายรูปอาหาร ขนม เครื่องดื่มและบรรยากาศรอบข้าง แล้วสื่อสารในสังคมออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้น ความสวยงามจึงเป็นอาหารตาที่สำคัญ ซึ่งจะเป็นจุดดึงดูดใจผู้บริโภคได้เป็นอย่างดี สีสันทันแต่แตกต่าง หลากหลาย ซึ่งจะสามารถยกระดับเมนูอาหาร ทั้งเป็นการเพิ่มคุณค่าและมูลค่าได้เป็นอย่างดี



ดอกโบราจ (ซ้าย) ให้ความสดชื่น กลิ่นคล้ายแตงกวาเหมาะสำหรับเด็ก และดอกนอสตาเดียม (ขวา) มีรสเผ็ดอาจจะไม่เป็นที่ชื่นชอบของกลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่น



# กลุ่มสารพิษตกค้างในดอกไม้

## สารพิษตกค้าง

เราอาจได้ยินหรือได้พบเห็นคำว่า “สารพิษตกค้าง” หรือ “สารปนเปื้อน” ไม่ว่าจะพบได้ในพืช ผัก ผลไม้ หรือแม้แต่ประเภทอาหาร เนื้อสัตว์ เป็นต้น สารพิษตกค้างจัดเป็นสารอันตรายที่มีความเป็นพิษต่อสุขภาพทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง ขึ้นกับชนิดและปริมาณที่ได้รับ คำว่า “สารพิษตกค้าง” ในความหมายตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ออกตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 163 (พ.ศ. 2538) ให้ความหมายถึง “สารเคมีกำจัดศัตรูพืชหรือสัตว์ หรือกลุ่มอนุพันธ์ของสารเคมีดังกล่าวได้แก่ สารในกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Conversion products) สารในกระบวนการสร้างและสลาย (Metabolites) สารที่เกิดจากปฏิกิริยา (Reaction products) หรือสิ่งปลอมปนที่มีความเป็นพิษซึ่งปนเปื้อนหรือตกค้างในอาหาร”

คำว่า “สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชหรือสัตว์ (Pesticides)” หมายถึง สารเคมีที่มีจุดมุ่งหมายในการใช้เพื่อป้องกัน ฆ่า ทำลาย ดึงดูด ขับไล่ หรือควบคุมศัตรูพืชหรือสัตว์ที่ไม่พึงประสงค์ สารเคมีกำจัดแมลง (Insecticides) สารเคมีกำจัดเชื้อรา (Fungicides) สารเคมีกำจัดวัชพืช (Herbicides) สารเคมีกำจัดหนอนพยาธิ (Nematicides) สารรมควัน (Fumigants) สารควบคุมการเจริญเติบโตของพืช (Plant growth regulators) ตลอดจนสารเคมีที่มีการใช้ในขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการผลิตอาหาร เริ่มตั้งแต่การเพาะปลูกพืชผลทางการเกษตร การเก็บรักษา การขนส่ง การจัดจำหน่าย และยังรวมถึงสารเคมีที่ใช้กับพืชผลผลิตทั้งก่อนหรือหลังการเก็บเกี่ยว เพื่อป้องกันการเสื่อมเสีย การเก็บรักษาผลผลิต และการขนส่งต่าง ๆ

จากความหมายของสารพิษตกค้างและสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชในผลผลิตทางการเกษตร จะเห็นได้ว่า ครอบคลุมถึงสารที่อาจจะมีการใช้ทุกประเภท ตั้งแต่กระบวนการผลิต ไปจนถึงมือผู้บริโภค ซึ่งสารเหล่านี้เมื่อมีการใช้แล้ว จะต้องไม่มีการตกค้างหรือมีการตกค้างในผลผลิตได้ แต่ต้องอยู่ในระดับที่ไม่เกินค่าความปลอดภัยต่อผู้บริโภคตามที่กฎหมายอาหารกำหนด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 414) พ.ศ. 2563 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน

โลหะหนัก เช่น สารหนู (As) แคดเมียม (Cd) ตะกั่ว (Pb) และปรอท (Hg) จัดเป็นสารพิษอีกชนิดหนึ่งที่แพร่กระจายได้โดยธรรมชาติหรือกิจกรรมของมนุษย์ โดยผ่านกลไกทางกายภาพและชีวภาพ และถ่ายทอดผ่านห่วงโซ่อาหาร สะสมในสัตว์และมนุษย์ได้ โดยพืชสามารถดูดซึมและสะสมในเนื้อเยื่อ โดยพืชแต่ละชนิดมีความสามารถในการดูดซับโลหะหนักได้แตกต่างกัน เราอาจแบ่งชนิดพืชตามกลไกการดูดซับออกเป็น 3 ชนิด (Baker & Walker, 1990; Naila, 2019)

**1) พืชตัวดูดซับโลหะหนัก (Metal accumulators หรือ Hyperaccumulators)** เป็นพืชที่สามารถดูดซับโลหะหนักจากดินแล้วนำไปสะสมในเนื้อเยื่อต่าง ๆ จนมีปริมาณโลหะหนักในเนื้อเยื่อสูงกว่าปริมาณโลหะหนักที่อยู่ในดิน พืชชนิดนี้จึงมีประโยชน์ในการฟื้นฟูสภาพแวดล้อม (Phytoremediation) ที่ปนเปื้อนโลหะหนัก (Reeves, 2018)

**2) พืชกีดกันโลหะหนักไว้ที่ราก (Metal excluders)** เป็นพืชที่ดูดซับโลหะหนักแล้วสะสมไว้ที่รากและไม่มีการลำเลียงไปยังส่วนอื่น ๆ ของพืช

3) **พีชบ่งชี้โลหะหนัก** (Metal indicators) เป็นพีชที่ดูดซับโลหะหนักแล้วสะสมในส่วนอื่น ๆ ของพีช พีชชนิดนี้ดูดซับโลหะหนักได้ในปริมาณที่ใกล้เคียง หรือแปรผันตรงกับปริมาณโลหะหนักที่อยู่ในดินที่พีชนั้นเจริญเติบโตอยู่ จึงนำพีชชนิดนี้ไปใช้เป็นตัวบ่งชี้ถึงปริมาณโลหะหนักในดินได้

## ประเภทสารพิษตกค้าง

แหล่งสารพิษตกค้างจำแนกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภทคือ แหล่งจากธรรมชาติ (ดิน น้ำ และอากาศ) และแหล่งจากกิจกรรมของมนุษย์ (ของเสียหรือกระบวนการผลิต) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 414) พ.ศ. 2563 มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน กำหนดปริมาณสูงสุดของโลหะหนัก (แคดเมียม ดีบุก ตะกั่ว เมธิลเมอร์คิวรี และสารหนู) และกำหนดปริมาณสูงสุดของสารพิษจากเชื้อรา

ในหนังสือเล่มนี้ได้ทำการศึกษาและรายงานผลการวิเคราะห์สารพิษตกค้างในดอกไม้กินได้ ดังนี้

1) โลหะหนัก (แคดเมียม ตะกั่ว ปรอท และสารหนู) โดยอ้างอิงตามประกาศคณะกรรมการผลิตภัณฑ์สมุนไพร เรื่อง วิชาควบคุมคุณภาพและข้อกำหนด เฉพาะของผลิตภัณฑ์สมุนไพร และหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเกี่ยวกับหนังสือรับรองผลการวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2564 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม กำหนดการปนเปื้อนโลหะหนัก ดังนี้

- สารหนู ไม่เกิน 5 ส่วนในล้านส่วน (5 ppm)
- แคดเมียม ไม่เกิน 0.3 ส่วนในล้านส่วน (0.3 ppm)
- ตะกั่ว ไม่เกิน 10 ส่วนในล้านส่วน (10 ppm)
- ปรอท ไม่เกิน 0.5 ส่วนในล้านส่วน (0.5 ppm)

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 426 พ.ศ. 2564 เรื่อง ขาจากพืช ได้นิยามคำว่า “ขาจากพืช” หมายความว่า ผลติภัณฑ์ที่ได้จากส่วนต่าง ๆ ของพืช ที่ผ่านกระบวนการทำให้แห้ง อาจผ่านการบดหยาบหรือลดขนาด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำไปบริโภคโดยการต้มหรือชงกับน้ำ กำหนดมาตรฐานจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน หลักเกณฑ์เงื่อนไข และวิธีการในการตรวจวิเคราะห์ของอาหารด้านจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค สารปนเปื้อนไม่เกินปริมาณสูงสุดที่กำหนดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยมาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น ดีบุก ตะกั่ว ปรอท สารหนู แคดเมียม แอลฟาทอกซิน เป็นต้น และสารพิษตกค้างให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาหารที่มีสารพิษตกค้าง

2) สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช แบ่งประเภทตามลักษณะการออกฤทธิ์ของสาร เช่น สารกำจัดแมลง สารกำจัดเชื้อรา สารกำจัดวัชพืช สารกำจัดหนอนพยาธิ สารรมควัน สารกำจัดไร เป็นต้น

2.1) กลุ่มสารประกอบคลอรีน (Organochlorine) เป็นกลุ่มสารเคมีที่มีการใช้มากในการเกษตรยุคแรก ๆ แต่ต่อมาพบว่าสารกลุ่มนี้เป็นสารที่สลายตัวช้า มีพิษตกค้างปนเปื้อนอยู่ใน

สภาวะแวดล้อมยาวนาน จึงมีประกาศห้ามใช้ทางการเกษตร เช่น Aldrin&Dieldrin, Dicofol, Dichlorodiphenyltrichloroethane หรือ DDT, Chlordane, Endosulfan, Endrin เป็นต้น

2.2) กลุ่มสารประกอบฟอสเฟต (Organophosphorous) เป็นกลุ่มสารเคมีที่มีการใช้มากเช่นกัน มีพิษค่อนข้างสูง แต่สลายตัวได้เร็ว เช่น Chlorpyrifos, Methamidophos, Omethoate, Diazinon, Dicrotophos, Monocrotophos, Dimethoate เป็นต้น

2.3) กลุ่มสารคาร์บาเมต (Carbamates) หรือกลุ่มคาร์บาริล (Carbaryl) เป็นกลุ่มสารเคมีที่มีการใช้มาก มีพิษค่อนข้างสูง แต่สลายตัวได้เร็ว เช่น Carbaryl, Carbofuran (ฟูราดาน), Fenobucarb, Methiocarb เป็นต้น

2.4) กลุ่มสารสังเคราะห์ไพรีทรอยด์ (Pyrethroids) สารในกลุ่มนี้ออกฤทธิ์เร็ว ความเป็นพิษในสัตว์เลือดอุ่นค่อนข้างต่ำ สลายตัวได้เร็ว เช่น Dettmethrin, Bifenthrin, Permethrin, Cypermethrin, Cyfluthrin เป็นต้น

กลุ่มสารประกอบคลอรีน	กลุ่มสารประกอบฟอสเฟต	กลุ่มสารคาร์บาเมต	กลุ่มสารไพรีทรอยด์
<ul style="list-style-type: none"> <li>• BHC (HCH</li> <li>• Heptachlor&amp; Hept.epoxide</li> <li>• Aldrin &amp; Dieldrin</li> <li>• Dicofol</li> <li>• DD</li> <li>• Chlordane</li> <li>• Endosulfan</li> <li>• Endrin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DDVP</li> <li>• Methamidophos</li> <li>• Mevinphos</li> <li>• Omethoate</li> <li>• Diazinon</li> <li>• Dicrotophos</li> <li>• Monocrotophos</li> <li>• Dimethoate</li> <li>• Pirimiphog-methyl</li> <li>• Chlorpyrifos</li> <li>• Parathion-methyl</li> <li>• Primiphos-ethyl</li> <li>• Malathion</li> <li>• Fenitrothion</li> <li>• Parathion ethyl</li> <li>• Prothiofos</li> <li>• Profenofos</li> <li>• Methidathion</li> <li>• Ethion</li> <li>• Triazophos</li> <li>• EPN</li> <li>• Phosalone</li> <li>• Azinphos-ethyl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carbaryl</li> <li>• Isoprocarb</li> <li>• Fenobucarb</li> <li>• Promecarb</li> <li>• Carbofuran</li> <li>• Methiocarb</li> <li>• Methoryl</li> <li>• Aldicarb</li> <li>• Oxamyl</li> <li>• Metolcarb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dettmethrin</li> <li>• Bifenthrin</li> <li>• Permethrin</li> <li>• Lambda-cyhalothrin</li> <li>• Cypermethrin</li> <li>• Cyfluthrin</li> <li>• Fenvalerate</li> </ul>



## แนวทางการเลือกซื้อดอกไม้กินได้ให้ปลอดภัย

การเลือกซื้อดอกไม้กินได้้อาจยังเป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศไทยพอสมควร จึงไม่ค่อยมีข้อมูลแนะนำจากหน่วยงานส่วนราชการหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง การเลือกซื้อดอกไม้กินได้ให้ปลอดภัย และลดความเสี่ยงของสารพิษตกค้าง ผู้บริโภคควรเลือกซื้อดอกไม้กินได้จากแหล่งปลูก/ผลิตที่มีความน่าเชื่อถือ หรือเป็นแหล่งที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ เช่น ตลาดผักและผลไม้เกษตรอินทรีย์ มูลนิธิโครงการหลวง เป็นต้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ แหล่งปลูก/ผลิตดอกไม้กินได้ต้องมีจุดมุ่งหมายสำหรับใช้ในการรับประทาน มีการควบคุมคุณภาพดอกไม้และควบคุมการปนเปื้อนสารเคมี

เราสามารถพิจารณาเลือกซื้อจากแหล่งขายที่มีสัญลักษณ์ความปลอดภัย หรือเครื่องหมายรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตร ดังนี้



เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน  
บังคับมีลักษณะเป็นรูปอักษร  
Q สีเขียว ทรงกลมอยู่ในกรอบ  
หกเหลี่ยมสีเขียว



เครื่องหมายรับรอง  
มาตรฐานทั่วไป มีลักษณะ  
เป็นรูปอักษร Q สีเขียว ทรง  
กลม



เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน  
ทั่วไปสำหรับมาตรฐาน  
เกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์



รับรองโดย  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

รับรองโดย  
หน่วยรับรองต่างประเทศ/หน่วยรับรองเอกชน



การเลือกซื้อ และ/หรือการเลือกรับประทานดอกไม้กินได้ ในปัจจุบันยังไม่มีคำแนะนำทางวิชาการมากนัก ความปลอดภัยต้องเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของผู้บริโภค ดอกไม้กินได้ต้องปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง แต่กระนั้นเราก็ไม่สามารถประเมินสารพิษโดยเพียงใช้สายตาเปล่าได้ ดังนั้น เราควรรู้จักวิธีการเลือกซื้อ และ/หรือการเลือกรับประทานดอกไม้กินได้ หนังสือเล่มนี้จึงเทียบเคียงและดัดแปลงคำแนะนำเช่นเดียวกับการเลือกซื้อผักและผลไม้ ของกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ที่ให้คำแนะนำวิธีการเลือกซื้อให้ปลอดภัยและลดความเสี่ยงของการมีสารเคมีตกค้าง มีดังนี้

- 1) เลือกซื้อดอกไม้ชนิดตามฤดูกาล เนื่องจากดอกไม้ที่ปลูกตามฤดูกาลจะมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าที่ปลูกนอกฤดูกาล จึงทำให้มีการใช้สารเคมีและปุ๋ยเคมีลดลงด้วย
- 2) เลือกซื้อดอกไม้กินได้ที่บ้าน ตามถิ่นที่อยู่อาศัยนั้น ๆ หรือกินที่ปลูกเองได้ง่าย ๆ ซึ่งมักมีโรคและแมลงศัตรูพืชรบกวนน้อย จึงมีการใช้สารเคมีน้อยตามไปด้วย
- 3) เลือกซื้อดอกไม้ที่มีสีสดตามธรรมชาติ ไม่มีคราบดิน หรือคราบของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ไม่มีจุดราดำหรือเชื้อราต่าง ๆ รวมถึงกลิ่นที่ฉุนผิดปกติ
- 4) เลือกซื้อดอกไม้ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้
- 5) เลือกซื้อจากแหล่งปลูก/ผลิตที่ไวใจได้
- 6) เลือกซื้อสินค้าที่มีการแสดงฉลากที่ถูกต้อง เพื่อให้สามารถตรวจสอบย้อนกลับถึงแหล่งที่มาได้
- 7) ไม่ควรบริโภคดอกไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ ควรบริโภคให้หลากหลายชนิดสับเปลี่ยนกัน เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ร่างกายสามารถขับสารเคมีได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหลีกเลี่ยงการสะสมของสารเคมีในร่างกายอย่างต่อเนื่อง



## แนวทางการกำจัดสารพิษตกค้างในดอกไม้กินได้

ดอกไม้กินได้สามารถนำมารับประทานได้ไม่ต่างจากผักหรือผลไม้ ดอกไม้ยังเป็นแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ โยอาหารและสารพฤกษเคมีต่าง ๆ แต่สิ่งที่น่ากังวลของผู้บริโภคคือสารพิษตกค้าง ยาฆ่าแมลง แต่สิ่งที่ดอกไม้แตกต่างจากผักและผลไม้อย่างเด่นชัดคือ ขนาดและความบอบบางของดอกไม้ ทำให้การล้างดอกไม้ทำได้ยากและต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่างไรก็ตามวิธีการกำจัดสิ่งสกปรก รวมทั้งสารพิษตกค้างยังคงจำเป็นต้องทำความสะอาดหรือลดความเสี่ยง การล้างจึงเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกที่สุด ในหนังสือนี้จึงแนะนำการล้างโดยประยุกต์จากวิธีการล้างผักและผลไม้

ตามที่หน่วยงานโภชนาการ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก (2563) และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข (2553) มีคำแนะนำวิธีลดสารพิษตกค้างจากสารป้องกันกำจัดแมลง เพื่อเป็นการลดสารพิษตกค้างในผักและผลไม้ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางการกำจัดหรือลดความเสี่ยงจากสารพิษตกค้างในดอกไม้กินได้ ดังนี้ (รัตยากร ศรีโคตร และวิชาดา จงมีวาสนา, 2564)

<b>การใช้น้ำไหลผ่าน</b>	การล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกที่สุด เหมาะกับดอกไม้กินได้ทุกชนิด แต่ต้องเด็ดกลีบดอกออกเป็นกลีบ ๆ ล้างด้วยน้ำสะอาดไหลผ่านอย่างต่อเนื่อง และใช้มีดลูบเบา ๆ นาน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ประมาณ 54-64%
<b>การใช้เกลือ</b>	การล้างด้วยน้ำสะอาดผสมเกลือเป็นอีกวิธีที่ง่ายและสะดวก แต่อาจจะไม่เหมาะกับดอกไม้ที่กลีบที่บอบบางมาก ๆ และซ้ำง่าย โดยการนำเกลือปนปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 4 ลิตร แช่ดอกไม้ทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ประมาณ 27-38%
<b>การใช้ผงฟู</b>	ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) มีสูตรทางเคมี $\text{NaHCO}_3$ มีฤทธิ์เป็นด่างสามารถนำมาล้างผัก ผลไม้หรือดอกไม้ได้ โดยดอกไม้ที่เหมาะสมกับวิธีนี้ได้แก่ ดอกไม้ที่กลีบดอกไม้เปลี่ยนสี และทนต่อสภาวะความเป็นด่างได้ เช่น ดอกแค ดอกโสน โดยการนำผงฟูประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 20 ลิตร แช่ดอกไม้ทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา 15 นาที ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ประมาณ 80-95%
<b>การใช้น้ำส้มสายชู</b>	การล้างดอกไม้ด้วยน้ำส้มสายชู มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน จึงไม่เหมาะกับดอกไม้ที่ไม่ทนต่อสภาวะกรด หรือสามารถเปลี่ยนสีได้ เช่น อัญชัน กุหลาบ เป็นต้น การล้างทำได้โดยการนำน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ดอกไม้ทิ้งไว้ เป็นระยะเวลา 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ประมาณ 29-38%
<b>การใช้ด่างทับทิม</b>	ด่างทับทิม (โพแทสเซียมเปอร์แมงกาเนต) มีสูตรทางเคมีคือ $\text{KMnO}_4$ มีฤทธิ์เป็นด่างอ่อน ๆ มักถูกนำไปกำจัดเชื้อโรค วิธีการล้างทำได้โดยการต่างดับนำด่างทับทิมปริมาณ 20-30 เกล็ด ละลายน้ำ 4 ลิตร แช่ดอกไม้เป็นระยะเวลา 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ประมาณ 35-45%
<b>แช่น้ำยาล้างผัก</b>	แช่น้ำยาล้างผักนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ประมาณ 22-36%
<b>แช่น้ำปูนใส</b>	แช่น้ำปูนใสนาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ประมาณ 34-52%

## การแบ่งกลุ่มดอกไม้กินได้

หลักเกณฑ์การแบ่งกลุ่มดอกไม้กินได้ในปัจจุบันของประเทศไทยยังไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่ชัด ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์หลักของการแบ่งกลุ่มมากกว่า เช่น ดอกไม้กินได้ ดอกไม้กินไม่ได้ ดอกไม้มีพิษ ดอกไม้สำหรับประดับ เป็นต้น เช่น ตัวอย่างของการแบ่งกลุ่มดอกไม้กินได้ของโครงการหลวงซึ่งถือว่าเป็นแหล่งเพาะปลูกดอกไม้กินได้รายใหญ่และแหล่งแรก ๆ ของประเทศไทย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มไม้ดอก กลุ่มดอกของผัก กลุ่มดอกของสมุนไพร และกลุ่มดอกของไม้ผล



ปัจจุบันดอกไม้กินได้เหล่านี้มีทั้งที่นำเข้ามาสายพันธุ์มาจากต่างประเทศ และเป็นดอกไม้ที่มีการปลูกเดิมอยู่ในพื้นที่อยู่ก่อนแล้ว ดอกไม้ที่นำเข้ามาเมล็ดพันธุ์มาจากอเมริกา ฮอลแลนด์ และอิตาลี ได้แก่ ดอกเนสเตอร์เตียม ดอกคาโมมายล์ ดอกโรสแมรี่ ดอกลาเวนเดอร์ และดอกแพนซี ส่วนดอกไม้ชนิดจะมีอยู่แล้วในพื้นที่ซึ่งอาจจะเป็นสายพันธุ์ไทย หรือสายพันธุ์ต่างประเทศแต่มีการนำมาปลูกในประเทศไทยเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้เป็นที่รู้จักและคุ้นเคย

อรภา สกกุลพานิชย์ (ม.ป.ป.) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้แบ่งกลุ่มของดอกไม้ไทยที่รับประทานได้ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

**กลุ่มที่ 1** ดอกไม้ที่มีประวัติการนำมารับประทานเป็นอาหารและพบในตำราอาหาร รวมทั้งสื่อต่าง ๆ หรือรับประทานกันทั่วไปในบ้านหรือชุมชนท้องถิ่น เช่น ดอกฟักทอง ดอกส้มเสี้ยว ดอกช่อนกลิ่น ดอกกระโดน ดอกโสน ดอกสะเดา ดอกมะรุ้ม เป็นต้น การรับประทานสามารถรับประทานได้แบบสด หรือผ่านการปรุงง่าย ๆ ได้แก่ การลวก นึ่ง ต้ม แกง ผัด ทอด

**กลุ่มที่ 2** ดอกไม้มีพิษไม่ควรรับประทานสด แต่สามารถนำมารับประทานได้ก็ต่อเมื่อผ่านกรรมวิธีกำจัดหรือลดปริมาณสารที่ก่อให้เกิดพิษออกไปเสียก่อน เช่น การดอง การแช่น้ำเกลือ ต้ม แล้วเทน้ำทิ้งซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เช่น ดอกอ่อนของกุ่มน้ำ

**กลุ่มที่ 3** ดอกไม้ที่มีพิษและไม่ควรนำมาปรุงเป็นอาหารหรือตกแต่งอาหาร เนื่องจากมีสารพิษจำพวกคาร์ดิแอกไกลโคไซด์ ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ เช่น ดอกยี่โถ ดอกรำเพย ดอกแย้มปิ้ง ดอกตีนเป็ดน้ำ ดอกชวนชม เป็นต้น หรือดอกไม้ที่มีสารอัลคาลอยด์ มีพิษแต่สามารถนำมาปรุงเป็นยาจากพืชสมุนไพรโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมุนไพร

ส่วนดอกไม้กินได้ในต่างประเทศนั้นได้มีรายงานการแบ่งประเภทของดอกไม้กินได้ ดังนี้ (Nicolau, 2016)

1) ดอกจากสมุนไพร (Herb)

- 2) ดอกจากหญ้า (Meadow)
- 3) ดอกจากไม้ประดับ (Ornamental)
- 4) ดอกจากทุ่งหญ้า (Pasture plants)
- 5) ดอกจากไม้พุ่ม (Shrub)
- 6) ดอกจากต้น (Tree)
- 7) ดอกจากผัก (Vegetable)
- 8) ดอกไม้ประดับ (Decoration)
- 9) ดอกไม้ที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา (Nutraceutical)
- 10) ดอกไม้ที่ให้รสชาติใหม่ ๆ (Desire new flavor)
- 11) ดอกไม้เพื่อการบริโภค (Gastronomic desire) (Benvenuti & Mazzoncini, 2021)

## การจัดกลุ่มดอกไม้กินได้

การจัดแบ่งกลุ่มดอกไม้กินได้ในหนังสือเล่มนี้จะแบ่งชนิดพืชตามความเสี่ยงในการนำมาบริโภค ดังนี้

### กลุ่มที่ 1 ปลอดภัยในการบริโภคโดยไม่จำกัดปริมาณ

กลุ่มดอกไม้กินได้ที่ปลอดภัยในการบริโภคโดยไม่จำกัดปริมาณ โดยเข้าหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ข้อที่ 1 มีประวัติการรับประทานมานาน (มากกว่า 15 ปี) โดยมีหลักฐานปรากฏในการนำไปรับประทาน หรือมีเมนูอาหาร/เครื่องดื่ม ซึ่งสามารถค้นหาได้จากตำราอาหาร/สมุนไพร ประกาศกระทรวงสาธารณสุข สื่อต่าง ๆ ทั้งสิ่งพิมพ์/สื่อออนไลน์ หรือมีข้อมูลการรับประทานกันทั่วไปในชุมชน ท้องถิ่นจนเป็นที่รู้จักและคุ้นเคย เช่น เมนูประจำถิ่น หรือเป็นดอกไม้ที่มาจากผักพื้นบ้านหรือผักสวนครัวที่มีประวัติการรับประทานมานานและมีความปลอดภัยสูง
- ข้อที่ 2 สามารถรับประทานแบบสดได้ แต่ยังสามารถรับประทานโดยผ่านการปรุงด้วยวิธีอื่น ๆ ได้เช่นกัน เช่น ลวก ต้ม นึ่ง ผัด แกง โดยไม่เกิดสารประกอบที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค
- ข้อที่ 3 ปราศจากสารพิษตกค้าง เชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ และโลหะหนักที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภค
- ข้อที่ 4 ปรากฏในฐานสมุนไพรต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือว่าเป็นปลอดภัยต่อการบริโภค หรือมีบทความอ้างอิงทางวิทยาศาสตร์ว่าปลอดภัยต่อการบริโภค
- ข้อที่ 5 สามารถรับประทานได้โดยไม่จำกัดปริมาณ และรับประทานได้ทุกเพศ ทุกวัย โดยไม่มีข้อยกเว้น

ตัวอย่างดอกไม้ในกลุ่มที่ 1 ปลอดภัยในการบริโภคโดยไม่จำกัดปริมาณ จำแนกเป็นตัวอย่าง ดังนี้

- ดอกไม้กินดอกได้ เช่น ดอกโสน ดอกแค ดอกอัญชัน ดอกดอกชมจันทร์ ดอกเบญจรงค์ห้าสี หรือดอกอ่อมแซบ
- ดอกไม้จากส่วนของฝัก เช่น ดอกฟักทอง ดอกแตงกวา
- ดอกไม้จากส่วนของผลไม้ เช่น ดอกมะเฟือง
- ดอกไม้จากสมุนไพร เช่น ดอกข่า ดอกกระเจียว ดอกกระเทียม ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกกุหลาบ



ดอกมะเฟือง



ดอกแตงกวา

## กลุ่มที่ 2 ปลอดภัยที่จะนำมาบริโภคแต่มีข้อควรระวัง

ดอกไม้กลุ่มนี้ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่

### 2.1) กลุ่มเสี่ยงน้อย

มีประวัติการรับประทานน้อยกว่า 15 ปี แต่ไม่มีรายงานสารประกอบที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้บริโภค หรือรับประทานแล้วเกิดโทษ ตัวอย่างดอกไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ดอกม่วงเทพรัตน์

### 2.2) กลุ่มเสี่ยงกลาง

มีประวัติการรับประทาน แต่มีรายงานสารประกอบที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภค โดยหากต้องการบริโภคต้องผ่านกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดปริมาณสารพิษให้น้อยลง โดยผู้บริโภคสามารถทำได้เอง เช่น ต้องทำให้สุกก่อนรับประทาน ล้างด้วยเกลือ น้ำชาข้าว 닝 หรือแช่ในน้ำมะนาว ดองในน้ำเกลือ หรือมียางแต่สามารถล้างออกได้ หรือเก็บเมื่อตอนที่ดอกไม้แห้งและร่วงหล่นจากต้น เช่น ดอกลิ้นทม ซึ่งมียาง มีประวัติการนำมารับประทานด้วยการชุบแป้งทอด แต่ต้องเก็บเฉพาะดอกที่ร่วงจากต้นและปราศจากยาง เนื่องจากดอกลิ้นทมที่เด็ดจากต้นจะมีน้ำยางขาวไหลออกมา (อรสา สกุลพาณิชย์, ม.ป.ป.) ดอกข้าวสารดอกเล็ก ต้องลวกก่อน หรือดอกขี้เหล็ก ที่มีรสขมเนื่องจากมีสารบาราคอล และสารในกลุ่มแอนทราควิโนนซึ่งส่งผลต่อให้เกิดพิษต่อตับ จึงต้องต้มและเทน้ำทิ้งหลาย ๆ ครั้ง



ตัวอย่างดอกไม้ในกลุ่มที่ 2.2  
ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก



(ที่มาภาพ: ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง)

### 2.3) กลุ่มเสี่ยงมาก

มีประวัติการรับประทานในเชิงเป็นยาแต่ไม่ใช่อาหาร และมีรายงานสารประกอบที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภค และไม่สามารถผ่านกระบวนการบางอย่างเพื่อล้างหรือลดปริมาณสารพิษลงได้โดยผู้บริโภคเอง แต่ต้องทำด้วยผู้ชำนาญการเท่านั้น เช่น ดอกตัง ซึ่งมีสารโคซึลิน ตัวอย่างดอกไม้ในกลุ่มนี้ได้แก่ ดอกลำโพง (เมล็ดลำโพงมีพิษทางเมาเปื้ออย่างรุนแรง) ดอกกระย่อม (พิษต่อระบบประสาท) ดอกเจตมูลเพลิง (ยางจากรากเมื่อถูกผิวหนังจะทำให้ไหม้ พองเหมือนโดนไฟ)



ดอกตัง



ดอกกระยอม

### กลุ่มที่ 3 ดอกไม้ไม่เหมาะที่จะนำมาบริโภค

ดอกไม้กลุ่มที่ไม่เหมาะที่จะนำมาบริโภค เนื่องจากมีสารประกอบหรือองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และไม่มีสรรพคุณทางยา คุณค่าทางอาหารน้อย แต่มีภาวะเสี่ยงสูงที่จะนำมาไว้ในจานอาหาร หรือเครื่องดื่ม รายละเอียดดังนี้

**ข้อที่ 1** ดอก หรือส่วนประกอบส่วนอื่น ๆ เช่น ใบ เกสร ก้าน ผล มีสารประกอบที่มีพิษ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างร้ายแรง อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ เช่น ดอกไฮเดรนเยีย ซึ่งมีสารพิษประเภท Cyanogenic glycoside อยู่ทุกส่วน และพบมากในใบ (Yang, 2012; Yulvianti, 2021) ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นสารไซยาไนด์ ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกายอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ หรือดอกแดดรောင်ฟ้าทุกส่วนมีสารพิษ เช่น Atropine (มีไข้ หัวใจเต้นเร็ว) Scopolamine (ก่อกำเนิดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง) และ Hyoscyamine (ทำให้ปวดศีรษะ คลื่นไส้ เห็นภาพหลอน เป็นอัมพาต)



ดอกไฮเดรนเยีย  
(ที่มาภาพ: สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง)

**ข้อที่ 2** ดอกไม้มีพิษแต่ส่วนประกอบอื่น ๆ มีพิษ อาจทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะนำมารับประทาน เช่น ดอกราตรี ใบ เปลือก และผลสุกมีสารพิษ โดยเฉพาะผลดิบที่มีสารอัลคาลอยด์กลุ่มโซลานีน (Solanine) ตัวอย่างดอกไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ดอกเทียนหยด ดอกยี่ถ่อ ดอกรำเพย ดอกชวนชม (ทุกส่วนมีพิษ อาการหัวใจเต้นช้า ความดันโลหิตต่ำ เวียนศีรษะและปวดท้อง) ดอกตีนเป็ดน้ำ ไฮเดรนเยีย ดอกพยับหมอก โป๊ยเซียน ผกากรอง เป็นต้น

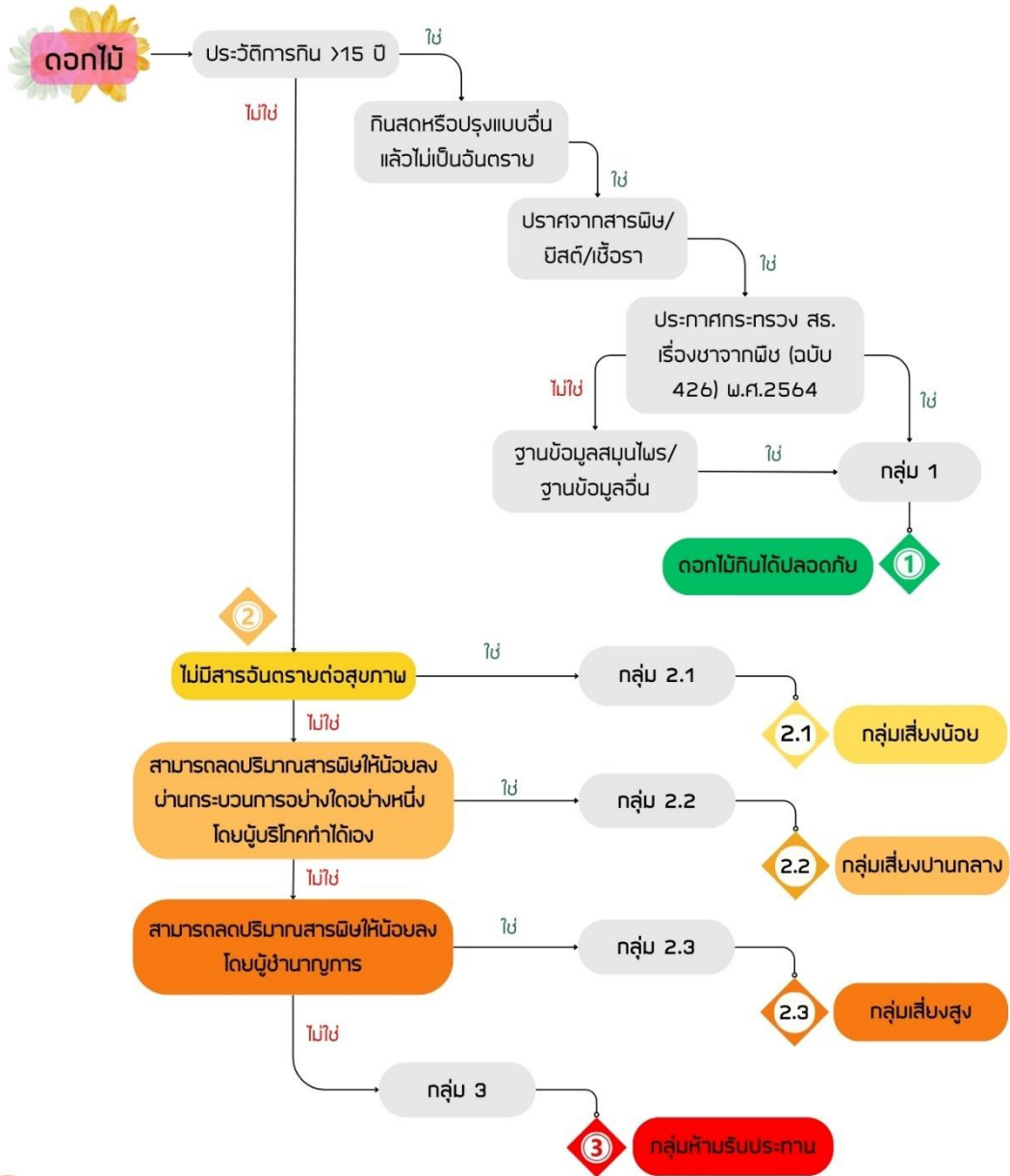


เทียนหยด (Duranta)

ใบและผลมีรายงานวิจัยว่าส่งผลกระทบต่อสุนัขและแมวทำให้เกิดอาการง่วงซึม ระงับความรู้สึกมากเกินไป และเกิดอาการชักจากบาดทะยักในสัตว์ และมีหลักฐานของการระคายเคืองในระบบทางเดินอาหาร (อาเจียน ตกเลือดในกระเพาะอาหารและลำไส้ ท้องร่วง) และในมนุษย์หากรับประทานผลเข้าไปอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร อาเจียน และท้องร่วงได้ (Mishra, 2023)



# แผนผังการจัดกลุ่มดอกไม้กินได้ในประเทศไทย\*



## หมายเหตุ

\*ชนิดดอกไม้กินได้ในประเทศไทย ตามรายงานวิจัยเรื่อง "การประเมินความเสี่ยงและความปลอดภัย คุณค่าทางอาหาร ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา และคุณภาพทางประสาทสัมผัสของดอกไม้กินได้สดและจัดแห้งเพื่อเพิ่มมูลค่าและจัดลักษณะที่อาหาร" โดย บศ.ดร.สิริรัตน์ พานิช และคณะ: (2566) สนิบสนุนโดย สวท.



## เรียบเรียงโดย

บศ.ดร.สิริรัตน์ พานิช  
 บศ.ดร.วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ  
 ดร.วันฉัตร ศิริสาร  
 อีเมล: sirirat.pan@rmutp.ac.th

แผนผังการจัดกลุ่มดอกไม้กินได้ในประเทศไทย

## แหล่งข้อมูลสำหรับสืบค้นเกี่ยวกับดอกไม้กินได้

ข้อมูลสมุนไพรและพรรณไม้	
ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี	<a href="https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php">https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php</a>
ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี	<a href="https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrug/main.php">https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrug/main.php</a>
ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	<a href="https://pharmacy.mahidol.ac.th/medplantdatabase">https://pharmacy.mahidol.ac.th/medplantdatabase</a>
ฐานข้อมูลด้านพฤกษศาสตร์ พรรณไม้ และสมุนไพรในประเทศไทย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	<a href="https://ttinkl.dtam.moph.go.th/Module_Department/frmc_botany.aspx">https://ttinkl.dtam.moph.go.th/Module_Department/frmc_botany.aspx</a>
ฐานข้อมูล PHARM Database คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	<a href="https://medplant.mahidol.ac.th/pharm/search.asp">https://medplant.mahidol.ac.th/pharm/search.asp</a>
ศูนย์เครือข่ายเภสัชสนเทศ "ประชาชนานาถ" บัญชีสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร	<a href="https://pharmacy.su.ac.th/herbmed">https://pharmacy.su.ac.th/herbmed</a>
สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน	<a href="https://medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp">https://medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp</a>
ข้อมูลพรรณไม้ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	<a href="http://www.rspg.or.th/plants_data">http://www.rspg.or.th/plants_data</a>
ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	<a href="http://www.qsbg.org/Database/plantdb/index.asp">http://www.qsbg.org/Database/plantdb/index.asp</a>
USDA Plant Database	<a href="https://plants.usda.gov/home">https://plants.usda.gov/home</a>
Tennessee Kentucky Plant Atlas	<a href="https://tennessee-kentucky.plantatlas.usf.edu">https://tennessee-kentucky.plantatlas.usf.edu</a>

ข้อมูลความเป็นพิษและความปลอดภัย	
พืชพิษ สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	<a href="http://medplant.mahidol.ac.th/tpex/index.asp">http://medplant.mahidol.ac.th/tpex/index.asp</a>
ฐานข้อมูลพืชพิษ สถาบันวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	<a href="http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_herbal/poison">http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_herbal/poison</a>

ข้อมูลความเป็นพิษและความปลอดภัย	
ฐานข้อมูลความปลอดภัยของสมุนไพรที่มีการขึ้นทะเบียนยาแผนโบราณ	<a href="http://www.medplant.mahidol.ac.th/poisonpr/index.asp">http://www.medplant.mahidol.ac.th/poisonpr/index.asp</a>
Queensland Poisons Information Centre	<a href="https://www.poisonsinfo.health.qld.gov.au">https://www.poisonsinfo.health.qld.gov.au</a>

ฐานข้อมูลงานวิจัย	
Google scholars	<a href="https://scholar.google.com">https://scholar.google.com</a>
Science direct	<a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a>
Pubmed	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov</a>
Elsevier	<a href="https://www.elsevier.com">https://www.elsevier.com</a>

## เอกสารอ้างอิง

- งานโภชนาการ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. (25 พ.ย. 2563). *วิธีการล้างและการเลือกซื้อผักและผลไม้ ให้ปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของการมีสารเคมีตกค้าง*. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/vegetable>
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 414) พ.ศ.2563 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน (20 พฤษภาคม 2563). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 137 ตอนพิเศษ 118 ง หน้า 17-18.
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ.2564 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 เรื่อง ฆ่าจากพืช (13 พ.ค. 2564). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 138 ตอนพิเศษ 102 ง หน้า 8-18.
- เมนูอาหารไทยที่ทำจากดอกไม้* (6 ส.ค. 2020).. <https://many-menu.com/archives/586>
- ยศเวท สิริจามร, ประรณนา เผือกวิไล และณิมนารักษ์ อยู่คงแก้ว. (2560). ศักยภาพในการดูดซับและสะสมโลหะหนักของพืชล้มลุกชนิดเด่นบริเวณพื้นที่รอบเหมืองแร่ทองคำ จังหวัดพิจิตร. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 25(1), 110-123.
- รัตยากร ศรีโคตร และวิชาดา จงมีวาสนา. (2564). วิธีลดปริมาณสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชตกค้างในผักและผลไม้. *วารสารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์*, 63(1), 38-50.
- อรภา สกกุลพาณิชย์. (ม.ป.ป.). *ดอกไม้ไทยที่รับประทานได้: ข้อควรระวังก่อนการใช้ดอกไม้*. <https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/20210824.pdf>
- อรภา สกกุลพาณิชย์. (ม.ป.ป.). *ดอกไม้ไทยที่รับประทานได้: การจำแนกกลุ่มของดอกไม้ที่รับประทานได้*. <https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/210464pdf.pdf>
- สารนอกงาน. (4 ต.ค. 2021). *ฝรั่งหรือไทยใครกินดอกไม้ก่อนกัน*. <https://www.blockdit.com/posts/615b1848aeb20e0b5b4484af>
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *ล้างผัก ผลไม้ ลดสารพิษตกค้าง* [แผ่นพับ]. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
- ThaiHealth Official. (16 ก.พ. 2561). *40 ไม่ประดับช่วยดูดสารพิษ*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). <https://www.thaihealth.or.th/?p=253908>
- Baker, A.J.M. & Walker, P.L. (1990). Ecophysiology of Metal Uptake by Tolerant Plants. In A.J. Shaw, (Ed.), *Heavy Metal Tolerance in Plants: Evolutionary Aspects*, pp.155-177. CRC Press, Inc.
- Benvenuti, S. & Mazzoncin, M. (2021). The biodiversity of edible flowers: Discovering new tastes and new health benefits. *Frontiers Plant Science*, 11, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpls.2020.569499>

- Fernandes, L., Casal, S., Pereira, J.A., Saraiva, J.A., & Ramalhosa, E. (2017). Edible flowers: A review of the nutritional, antioxidant, antimicrobial properties and effects on human health. *Journal of Food Composition and Analysis*, 60, 38–50. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2017.03.017>
- González-Chávez, M.C.A., & Carrillo-González, R. (2013). Tolerance of chrysanthemum maximum to heavy metals: The potential for its use in the revegetation of tailings heaps. *Journal of Environmental Sciences-China*, 25(2), 367-375. [https://doi.org/10.1016/s1001-0742\(12\)60060-6](https://doi.org/10.1016/s1001-0742(12)60060-6)
- Mganga, N., Manoko, M.L.K., & Rulangaranga, Z.K. (2011). Classification of plants according to their heavy metal content around north mara gold mine, Tanzania: implication for phytoremediation. *Tanzania Journal of Science*, 37, 100-119.
- Mishra, S. (February 1, 2023). *How to grow and care for Duranta Erecta?* <https://housing.com/news/duranta-erecta/>
- Naila, A., Meerdink, G., Jayasena, V. (2019). A review on global metal accumulators-mechanism, enhancement, commercial application, and research trend. *Environmental Science and Pollution Research*, 26, 26449–26471. <https://doi.org/10.1007/s11356-019-05992-4>
- Nicolau, A.I., & Gostin, A.I. (2016). Safety of Edible Flowers. In V. Prakash, et al., (Eds.), *Regulating Safety of Traditional and Ethnic Foods*, pp.395-419. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800605-4.00021-9>
- Reeves, R.D., Baker, A.J.M., Jaffré, T., Erskine, P.D., Echevarria, G. & van der Ent, A. (2018), A global database for plants that hyperaccumulate metal and metalloid trace elements. *New Phytologist*, 218, 407-411. <https://doi.org/10.1111/nph.14907>
- Yang, C.J., Wang, Z.B., Zhu, D.L., Yu, Y., Lei, Y.T., & Liu, Y. (2012). Two new cyanogenic glucosides from the leaves of *Hydrangea macrophylla*. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 17(5), 5396–5403. <https://doi.org/10.3390/molecules17055396>
- Yulvianti, M., & Zidorn, C. (2021). Chemical diversity of plant cyanogenic glycosides: An overview of reported natural products. *Molecules*, 26(3), 719. <https://doi.org/10.3390/molecules26030719>



กลุ่มที่ 1  
ดอกไม้ไทย

“

ในหนังสือเล่มนี้ได้ให้นิยามคำว่าดอกไม้ไทยว่า...

**เป็นดอกไม้ที่ปลูกในประเทศไทยเท่านั้นอาจจะเป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมของประเทศไทย หรือเป็นสายพันธุ์ที่นำมาเข้าจากต่างประเทศ แต่มีการนำมาปลูกในประเทศไทยเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน จนที่เป็นที่รู้จักและคุ้นเคยกันดี** โดยคนในท้องถิ่นหรือชุมชนใดชุมชนหนึ่ง และมีชื่อเรียกเป็นภาษาไทย เช่น ดอกม่วงเทพรัตน์ เป็นพืชท้องถิ่นที่หายากของเกาะ Socotra ซึ่งอยู่ในหมู่เกาะ Yemen ในมหาสมุทรอินเดีย



## กาแฟ

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	กาแฟ
ภาพประกอบ	
ชื่อภาษาอังกฤษ	Coffee flower
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Coffea arabica</i> L.
ชื่อวงศ์	Rubiaceae
ลักษณะดอก	ดอกมีลักษณะคล้ายดอกมะลิปามีกลิ่นหอม สีขาว ดอกออกตามข้อของกิ่ง ก้านสั้น เป็นดอกสมบูรณ์เพศมีทั้งเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียรวมอยู่ในดอกเดียวกัน เกสรตัวเมียจะมีอยู่สองส่วน เกสรตัวผู้มีอยู่จำนวนเท่ากับกลีบดอกคือประมาณ 2-4 อัน
องค์ประกอบทางเคมี	Trigonelline, Protocatechuic acid, Gallic acid, Chlorogenic acid, Nucleotides, Amino acids, Tannins, Flavonoids, Alkaloids, Benzenes, Phenylpropanoids, Lipids. Caffeine, Carbohydrates, Proteins
ประวัติการกิน	กาแฟอาราบิก้า เป็นพืชพื้นเมืองของทวีปแอฟริกา บริเวณประเทศเอธิโอเปีย จึงทำให้ชื่อภาษาละตินของกาแฟใช้คำว่า “อาราบิก้า” (Arabica) ที่หมายถึงชาวอาหรับ โดยกาแฟจัดเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ที่มีความสูงของต้นประมาณ 2-4 เมตร ในปัจจุบันเพาะปลูกกันมากในเขตร้อนชื้นและกึ่งเย็น ดอกกาแฟสามารถนำมาคั่ว หรืออบแห้งแล้วชงดื่ม เนื่องจากความหอมอันเป็นเอกลักษณ์จึงได้รับความนิยม นอกจากนี้ใน 1 ปียังมีระยะเวลาในการเก็บดอกกาแฟเพียงไม่กี่วัน จึงทำให้ดอกกาแฟเป็นที่ต้องการ การรับประทานดอกกาแฟในลักษณะของชาไม่ได้มีเพียงในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังแพร่หลายในต่างประเทศอีกด้วย
รสชาติ	หวานฝาด
สรรพคุณตำราแผนไทย	ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ ขับระดู ขับเสมหะ
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	ดอกกาแฟเป็นดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม โดยเมื่อนำมาคั่วกับเครื่องปั้นดินเผา เช่น หม้อดินเผา จะยิ่งส่งเสริมให้มีกลิ่นหอมที่มากขึ้น นอกเหนือจากความหอมแล้ว สิ่งที่ทำให้ดอกกาแฟอบแห้งชงดื่มมีความแตกต่างจาก

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>ดอกไม้ชนิดอื่นคือปริมาณคาเฟอีน ดอกกาแฟเมื่อนำไปคั่วแล้วนำมาชงดื่มพบว่ามีปริมาณคาเฟอีนที่น้อยกว่ากาแฟดริป 3 เท่า จึงเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับการสร้างความสดชื่น เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบดื่มกาแฟแต่ยังได้ความสดชื่น และมีปัญหาการนอนไม่หลับ ดอกกาแฟจึงเป็นสินค้าแสดงอัตลักษณ์ขึ้นชื่อ เช่น ดอกกาแฟน้ำหนาวอาราบิก้า</p> 
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์แอซีทิลโคลีนเอสเตอเรส (Acetylcholinesterase; AChE)</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	การดื่มดอกกาแฟมีปริมาณคาเฟอีนเล็กน้อยทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง สำหรับผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงให้ดื่มในปริมาณที่พอดี
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง ตั้งแต่ 800 เมตรขึ้นไปและมีอากาศหนาวเย็น
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) สิริรัตน์ พานิช และฉันทนา ปาปัดถา. (2566). การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ ฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระของกาแฟและดอกกาแฟอาราบิก้าของวิสาหกิจชุมชนน้ำหนาวอาราบิก้าจังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารวิชาการรับใช้สังคม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา, 7(2), 51-62.</li> <li>2) Abreu Pinheiro, F., et al. (2021). Arabica and conilon coffee flowers: Bioactive compounds and antioxidant capacity under different processes. <i>Food Chem.</i> 336, 127701. <a href="https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.127701">https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.127701</a></li> <li>3) Martinez, H.E.P., Souza, R.B., Abadía, J., Venegas, V., &amp; Sanz, M. (2003). Coffee-tree floral analysis as a mean of</li> </ol>

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>nutritional diagnosis. <i>J. Plant Nutr.</i> 26(7), 1467-1482.  <a href="https://doi.org/10.1081/PLN-120021055">https://doi.org/10.1081/PLN-120021055</a></p> <p>4) Makiso, M.U., Tola, Y.B., Ogah, O., &amp; Endale, F. L. (2024). Bioactive compounds in coffee and their role in lowering the risk of major public health consequences: A review. <i>Food Sci. Nutr.</i> 12, 734–764.  <a href="https://doi.org/10.1002/fsn3.3848">https://doi.org/10.1002/fsn3.3848</a></p> <p>5) Nguyen, T.M.T., Cho, E.J., Song, Y., Oh, C.H., Funada, R., &amp; Bae, H.J. (2019). Use of coffee flower as a novel resource for the production of bioactive compounds, melanoidins, and bio-sugars. <i>Food Chem.</i> 299, 125120.  <a href="https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2019.125120">https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2019.125120</a></p> <p>6) Shen, X., et al. (2022). Comparison of chemical compositions, antioxidant activities, and acetylcholinesterase inhibitory activities between coffee flowers and leaves as potential novel foods. <i>Food Sci. Nutr.</i> 11(2), 917–929.  <a href="https://doi.org/10.1002/fsn3.3126">https://doi.org/10.1002/fsn3.3126</a></p> <p>7) Wirz, K., Schwarz, S., Richling, E., Walch, S.G., &amp; Lachenmeier, D.W. (2022). Coffee flower as a promising novel food-Chemical characterization and sensory evaluation. <i>Biol. Life Sci. Forum</i>, 18(1), 53.  <a href="https://doi.org/10.3390/Foods2022-12967">https://doi.org/10.3390/Foods2022-12967</a></p>

## กระดุมทอง


รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	กระดุมทอง
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	เบญจมาศเครือ
ชื่อภาษาอังกฤษ	Creeping Daisy, Climbing Wedelia
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Wedelia trilobata</i> (L.) Hitchc.
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	ดอกออกเป็นช่อกระจุกโดยจะแทงออกบนซอกใบ และจะออกมากบริเวณปลายยอด ช่อดอกจะออกเรียงซ้อนสลับกัน 2 ชั้น ชั้นละ 4-5 ใบ ปลายกลีบดอกเว้าเป็น 3 แฉก ถัดไปจะเป็นส่วนดอกที่รวมกันเป็นกระจุก ประกอบด้วยดอก 2 ชั้น มีลักษณะเป็นหลอด ชั้นแรกเป็นดอกวงนอกของดอกเพศเมีย มีประมาณ 8-10 ดอก ส่วนชั้นในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ
เรื่องเล่าดอกไม้	กระดุมทองเลื้อยเป็นพันธุ์พืชพื้นเมืองของทวีปอเมริกา (เขตร้อน) โดยมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกา มักจะพบมากในแถบประเทศอบอุ่น และเขตร้อนขึ้นทั่วโลก กระดุมทองเลื้อยเป็นพืชที่เติบโตเร็วและขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็วจนถูกจัดให้เป็นวัชพืชชนิดหนึ่ง สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ พบได้ทั่วไปตามสองข้างทางหรือตามที่รกร้าง หรือนิยมนำมาปลูกตามสวนหย่อม สวนสาธารณะต่าง ๆ ซึ่งกระดุมทองเลื้อยมักจะเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ
องค์ประกอบทางเคมี	Luteolin, Apigenin, Wedelolactone 5,7,4'-trihydroxyflavone, 3-O-[β-D-glucopyranosyl (1-4)-β-D-glucuronopyranosyl] oleanolic acid, 28-O-β-D-glucopyranosyl ester, α-Pinene, Limonene, Phellandrene, Ocimene, Epoxycarbophyllene, Transcaryophyllene, α-Caryophyllene, Germacrene D, Chlorophyll, Lutein, α-Humulene, Squalene, p-Cymene, Sitosterol, Kaurenoic acid

รายการ	คุณลักษณะ
ประวัติการกิน	มีการนำดอกกระดุมทองมาทำเป็นชาสมุนไพร โดยการนำดอกกระดุมทองมาหั่น ตากแห้ง ต้มกับน้ำให้เดือดนานประมาณ 3-4 นาที จนน้ำมีสีเหลืองอ่อน ๆ กรองใส่ขวดทิ้งให้เย็น หรือแช่เย็นไว้ดื่มแทนน้ำ นอกจากนี้ดอกกระดุมทองยังใช้ตกแต่งหน้าขนมเค้ก
รสชาติ	จืด
สรรพคุณตำราแผนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ เป็นยาชาช่วยบรรเทาอาการปวดเหงือกและฟัน (ดอก)</li> <li>○ บำรุงร่างกาย (ยอดอ่อนและใบ)</li> <li>○ รักษาอาการโรคไขหวัด ไขหวัดใหญ่</li> <li>○ มีฤทธิ์ป้องกันตับจากสารพิษ</li> <li>○ ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับ</li> <li>○ ป้องกันโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร</li> <li>○ ช่วยบำรุงสายตาป้องกันสายตาสีอม</li> <li>○ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน</li> <li>○ ช่วยลดอาการภูมิแพ้</li> <li>○ ช่วยบำรุงผิวพรรณ</li> </ul>
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	<p>กระดุมทองสามารถนำมาตกแต่งจานอาหารได้อย่างสวยงาม เนื่องจากมีสีเหลืองสด ขนาดพอเหมาะที่จะนำไปตกแต่งบนจานอาหาร หรือขนม</p> 
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<p>สารสกัดยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียแกรมลบ แบคทีเรียแกรมบวก ยีสต์ และเชื้อรา สารสกัดจากตัวทำลายเห็ด เชื้อราที่มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียแกรมลบ <i>Bacillus subtilis</i>, <i>Mycobacterium smegmatis</i>, <i>Staphylococcus aureus</i> และ <i>Staphylococcus epidermidis</i> และต้านทานแบคทีเรียแกรมลบ <i>Proteus vulgaris</i>, <i>Pseudomonas aeruginosa</i>, <i>Salmonella</i> group C, <i>Salmonella Paratyphi</i> และ <i>Shigella sonnei</i> และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา <i>Colletotrichum gloeosporioides</i> Penz. กระดุมทองมีฤทธิ์ในการต้านอักเสบ และน้ำมันหอมระเหยของกระดุมทองมีฤทธิ์ในการกำจัดฆ่าแมลง</p>

รายการ	คุณลักษณะ
ข้อมูลทางพืชวิทยา	สารสกัดดอกกระดุมทองเลี้ยงด้วยเอทานอล 95% ไม่ก่อให้เกิดพิษเฉียบพลัน พิษกึ่งเฉียบพลัน และพิษกึ่งเรื้อรังในหนูทดลอง อย่างไรก็ตามการได้รับสารสกัดติดต่อกันเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับได้
ข้อควรระวัง	ไม่ควรใช้ในขนาดที่มากจนเกินไปหรือใช้ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานานจนเกินไป เพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้
อื่น ๆ	-
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	กระดุมทองเลี้ยง สามารถขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด และการปักชำกิ่ง แต่วิธีที่นิยมในปัจจุบัน คือ การปักชำกิ่ง เนื่องจากทำได้ง่าย และรวดเร็ว โดยใช้กิ่งยาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) บุญยาพร สะทองรอด. (2544). <i>ศักยภาพของน้ำมันหอมระเหยจากใบหูกเห็บ และใบกระดุมทองเลี้ยง ป้องกันกำจัดด้วงถั่วเขียว</i> [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.</li> <li>2) บุญผา ลาวัลย์. (2534). <i>กระดุมทองเลี้ยง. วารสารธรรมชาติและสัตว์เลี้ยง, 3, 29-30.</i></li> <li>3) ประไพพรรณ นำพันธุ์วิวัฒน์. (2547). <i>ผลของสารสกัดจากกระดุมทองเลี้ยง (Wedelia trilobata(L.) A.S. (Hitchcock) ต่อการเจริญเติบโตของพืชและการยับยั้งเชื้อราสาเหตุโรคพืช.</i> มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.</li> <li>4) รุจิลักษณ์ รัตตะรมย์, นิตารัตน์ สังคะรัมย์ และบันลือ สังข์ทอง. (2564). <i>ฤทธิ์ทางชีวภาพ ปริมาณฟีนอลิกรวม และรอยพิมพ์โครมาโตกราฟีของกระเม็งตัวเมีย กระเม็งตัวผู้และกระดุมทองเลี้ยง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 40(4), 341-351.</i></li> <li>5) วราภรณ์ สุทธิสา และศิริประภา คำจันดี. (2562). <i>การคัดแยกแบคทีเรียส่งเสริมการเจริญเติบโตของพืชจากดินบริเวณรอบรากต้นกระดุมทองเลี้ยง (Wedelia trilobata (L.) A.S. Hitchcock). วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 13(2), 79-92.</i></li> <li>6) สุรศักดิ์ ฌ อุบล, วิลาวัลย์ พร้อมพรม และชูศรี ตลับมุข. (2558). <i>องค์ประกอบทางเคมีและความเป็นพิษของสารสกัดดอกกระดุม</i></li> </ol>

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>ทองเลื้อยในหนูขาว. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, พิเศษ, 48-54.</p> <p>7) Botsaris, A.S. (2007). Plants used traditionally to treat malaria in Brazil: the archives of Flora Medicinal. <i>J Ethnobiol. Ethnomedicin.</i> 3, 18. <a href="https://doi.org/10.1186/1746-4269-3-18">https://doi.org/10.1186/1746-4269-3-18</a></p> <p>8) Khater, K.S. &amp; Samah, N.S.E. (2015). Insecticidal effect of essential oils from two aromatic plants against <i>Tribolium castaneum</i> (Herbst), (Coleoptera: Tenebrionidae). <i>Egypt. J. Biol. Pest Control.</i> 25(1), 129-134.</p> <p>9) Taddei, A., &amp; Rosas-Romero, A. J. (1999). Antimicrobial activity of <i>Wedelia trilobata</i> crude extracts. <i>Phytomedicin.</i> 6(2), 133–134. <a href="https://doi.org/10.1016/S0944-7113(99)80048-8">https://doi.org/10.1016/S0944-7113(99)80048-8</a></p> <p>10) Tinoi, J., Rakariyatham, N., &amp; Deming, R.L. (2006). Determination of major carotenoid constituents in petal extracts of eight selected flowering plants in the north of Thailand. <i>Chiang Mai J. Sci.</i> 33(2), 327-334.</p> <p>11) Xu, J., Wang, Z., Sun, L., Wang, Y., Wang, Y., &amp; He, X. (2021). (3<math>\alpha</math>)-3-(tiglinoyloxy)-ent-kaur-16-en-19-oic acid, isolated from <i>Wedelia trilobata</i> L., exerts an anti-inflammatory effect via the modulation of NF-<math>\kappa</math>B, MAPK and mTOR pathway and autophagy in LPS-stimulated macrophages. <i>Toxicology in Vitro</i>, 73, 105139. <a href="https://doi.org/10.1016/j.tiv.2021.105139">https://doi.org/10.1016/j.tiv.2021.105139</a></p>

## เก๊กฮวย

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	เก๊กฮวย
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	จิวฮั่ว เบญจมาศสวน เบญจมาศหนู
ชื่อภาษาอังกฤษ	Chrysanthemum, Flower tea, Edible chrysanthemum, Florist chrysanthemum
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Chrysanthemum morifolium</i> Ramat. <i>Chrysanthemum indicum</i> L.
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ดอกเก๊กฮวยเหลือง กลีบดอกเป็นสีเหลือง</li> <li>○ ดอกเก๊กฮวยขาวมีกลีบดอกเป็นสีขาวมี 2 พันธุ์ <ul style="list-style-type: none"> <li>- เก๊กฮวยดอกเล็ก ลำต้น เป็นพุ่มเล็ก ดอกมีเล็ก มีกลิ่นหอม</li> <li>- เก๊กฮวยขาวดอกใหญ่ ลำต้นเป็นพุ่มใหญ่ กลีบดอกใหญ่</li> </ul> </li> </ul>
องค์ประกอบทางเคมี	Cyanidin-3-O-(6"-O-malonyl) glucoside, Delphinidin 3-O-(6" -O-malonyl) glucoside-3', Rutin, Quercetin, Isorhamnetin, Rutinoside, Flavonoid, Chrysanthemin, Adenine, Stachydrine, Choline, Cineole, Germacrene D, Camphor, $\alpha$ -Cadinol, Camphene, Pinocarvone, $\beta$ -Caryophyllene, 3-Cyclohexen-1-ol, $\gamma$ -Curcumene
ประวัติการกิน	เก๊กฮวยเป็นดอกไม้ที่มีประวัติการรับประทานยาวนานมากกว่า 15 ปี ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เก๊กฮวยปรากฏอยู่ในลำดับที่ 41 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2564 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เรื่อง ษาจากพืช โดยเก๊กฮวยมักจะถูกไปตากแห้ง ชงเป็นชาดื่ม
รสชาติ	หวานขม
สรรพคุณตำราแผนไทย	ขับเหงื่อ บำรุงและรักษาสายตา
การใช้งาน	ดอกเก๊กฮวยเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมานานในเมนูแห่งต้มหรือชงเป็นชาดื่ม ปัจจุบันมีเมนูที่แปลกใหม่ เช่น ดอกเก๊กฮวยดอง โดย Flower you Can Eat ที่รับประทานเป็นเครื่องเคียงคู่กับสเต็ก




รายการ	คุณลักษณะ
	 <p>(ภาพโดย Flower you Can Eat)</p>
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ฤทธิ์ต้านอักเสบ</li> <li>○ฤทธิ์รักษาโรคเบาหวาน ต้านโรคอ้วน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปรับปรุงภาวะเบาหวาน</li> <li>○ฤทธิ์ต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก</li> <li>○ฤทธิ์ป้องกันระบบประสาท</li> <li>○ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ</li> <li>○ช่วยขยายหลอดเลือด ลดการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ไม่มีพิษเฉียบพลันต่อไขกระดูกในหนูทดลอง หรือเกิดการกลายพันธุ์ระดับ 2,000 mg ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน
ข้อควรระวัง	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ การดื่มชาแก้หวัดอาจทำให้เกิดกรดในกระเพาะเพิ่มมากขึ้นจึงไม่เหมาะกับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร</li> <li>○ แก้หวัดเป็นพืชในวงศ์เดียวกับเบญจมาศ ผู้ที่แพ้พืชวงศ์เดียวกับเบญจมาศจึงมีแนวโน้มแพ้แก้หวัดเช่นกัน</li> <li>○ แก้หวัดอาจทำปฏิกิริยากับยาบางชนิด ผู้ที่รับประทานยาเป็นประจำหรือผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน น้ำมันที่ได้จากการสกัดดอกแก้หวัดจะประกอบด้วยสารไพเรTHRUM (Pyrethrum) ซึ่งเหมือนสารประกอบในยาฆ่าแมลง ดังนั้นจึงควรใช้น้ำมันชนิดนี้ด้วยความระมัดระวัง</li> </ul>
อื่น ๆ	-
ฐานข้อมูลที่พบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</li> <li>○ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2564 เรื่อง ชาจากพืช</li> </ul>
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	การแยกหน่อ การปักชำและการเพาะเมล็ด วิธีที่นิยมคือ การแยกหน่อและการปักชำ ซึ่งมักจะใช้ส่วนยอดปักชำทำให้ได้ต้นพันธุ์เหมือนเดิม นอกจากนี้ยังสามารถใช้วิธีการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อขยายพันธุ์ได้

รายการ	คุณลักษณะ
อ้างอิง	<p>1) เมตไทย. (3 กรกฎาคม 2020). <i>แก้กฮวย สรรพคุณและประโยชน์ของแก้กฮวย 26 ข้อ!</i>. <a href="https://medthai.com/แก้กฮวย">https://medthai.com/แก้กฮวย</a></p> <p>2) สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร. (ม.ป.ป.). <i>พาไปรู้จักกับ “แก้กฮวย” มีประโยชน์อย่างไร ต้องการปลูกมีวิธีไหนบ้าง.</i> <a href="https://www.arda.or.th/detail/6143">https://www.arda.or.th/detail/6143</a></p> <p>3) อันยา โปธิวัฒน์. (2566). <i>Miracle of Edible Flowers มหัศจรรย์ดอกไม้กินได้</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). ซอมบี้บุ๊กส์</p> <p>4) Hwang, E.S., &amp; Kim, G. H. (2013). Safety evaluation of <i>Chrysanthemum indicum</i> L. flower oil by assessing acute oral toxicity, micronucleus abnormalities, and mutagenicity. <i>Preve. Nutr. Food Sci.</i> 18(2), 111-116. <a href="https://doi.org/10.3746/pnf.2013.18.2.111">https://doi.org/10.3746/pnf.2013.18.2.111</a></p> <p>5) Pandey, J., Bastola, T., Dhakal, B., Poudel, A., Devkota, H.P. (2022). <i>Chrysanthemum morifolium</i> Ramat.: A Medicinal Plant with Diverse Traditional Uses, Bioactive Constituents, and Pharmacological Activities. In: Devkota, H.P., Aftab, T. (eds) <i>Medicinal Plants of the Asteraceae Family</i>. Springer, Singapore. <a href="https://doi.org/10.1007/978-981-19-6080-2_8">https://doi.org/10.1007/978-981-19-6080-2_8</a></p> <p>6) Salter, J. (1865). <i>The Chrysanthemum: Its History and Culture</i>. Groombridge and Sons</p> <p>7) Sharma, N., et al. (2023). Phytochemicals, therapeutic benefits and applications of <i>Chrysanthemum</i> flower: A review. <i>Heliyon</i>, 9(10), e20232. <a href="https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20232">https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20232</a></p>


## กุหลาบหนู


รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	กุหลาบหนู
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	-
ชื่อภาษาอังกฤษ	Fairy rose, Pygmy rose
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Rosa chinensis</i> Jacq. var <i>minima</i> Voss.
ชื่อวงศ์	Rosaceae
ลักษณะดอก	ดอกเดี่ยวออกตามปลายยอด ดอกมีหลายสี เช่น ดอกสีแดง ดอกสีขาว ดอกสีชมพู หรือมี 2 สีในดอกเดียว กลีบดอกมีทั้งชั้นเดียวและหลายชั้น เกสรตัวเพศและเกสรเพศเมียอยู่แยกกัน ออกดอกเกือบตลอดทั้งปี มีกลิ่นหอม ดอกมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5-1 นิ้ว
ข้อมูลทั่วไป	กุหลาบพันธุ์เตี้ยแคระ เป็นพุ่มทึบสีเขียวทั้งต้น สูงประมาณ 30-60 เซนติเมตร ใบเหมือนกับใบกุหลาบทั่วไปแต่จะเล็กกว่า มีสีเขียว ดอกมีหลายสี เช่น แดง ขาว ชมพู และดอกสองสี ออกดอกตลอดทั้งปี ดอกมักจะออกพร้อม ๆ กัน มีลักษณะเหมือนกับดอกกุหลาบธรรมดาแต่มีขนาดเล็ก ประมาณ 0.5-1 นิ้ว
องค์ประกอบทางเคมี	Anthocyanin, Nerol, Geraniol, Citronellol, Nonadecene, Phenylethylalcohol, $\beta$ -Phenylethyl benzoate, Docosane, Heneicosane
ประวัติการกิน	กุหลาบเป็นดอกไม้ที่มีประวัติการรับประทานอันยาวนานมากกว่า 15 ปี ถูกนำมาใช้ประกอบอาหารและเครื่องดื่มอย่างยาวนานในประเทศไทย โดยกุหลาบปรากฏอยู่ในลำดับที่ 167 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2564 เรื่อง ขาจากพืช โดยเมนูอาหารของกุหลาบได้แก่ ซอส ต้มซุป เปาะเปี๊ยะ น้ำปลาหวาน น้ำดอกกุหลาบ เจลลี่ และชา กุหลาบหนูได้ขึ้นชื่อว่าเป็นราชินีแห่งไม้ดอกจิ๋ว รสหอมเย็น บำรุงหัวใจ แก้กระหายน้ำและยังช่วยผ่อนคลาย ช่วยระบายอ่อน ๆ
รสชาติ	ฝาด หอม
สรรพคุณ	รักษามะเร็ง
ตำราแผนไทย	บำรุงหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ

รายการ	คุณลักษณะ
การใช้งาน	<p>○ กุหลาบถูกนำมาใช้ตกแต่งจานอาหาร หรือประกอบอาหารอย่างแพร่หลายได้ เช่น ชาดอกกุหลาบ เครื่องดื่มซ่าจากกุหลาบ (rose yeast drink) ดอกไม้เคลือบน้ำตาล น้ำเชื่อมดอกกุหลาบ ซ็อกโกแลตกุหลาบ ขนมเปียะไส้กุหลาบ ขนมปังขิงไส้ดอกกุหลาบ</p> 
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<p>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ○ ฤทธิ์ต้านอักเสบ</p>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	-
ข้อควรระวัง	ก้านดอกแข็ง อาจจะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้

รายการ	คุณลักษณะ
ฐานข้อมูลที่พบ	ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ.2564 ชาจากพีช
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	การตัดชำ การตอน การติดตา และการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ชอบสภาพที่ชื้นแต่ไม่แฉะ ต้องรักษาดินให้ระบายน้ำได้ดีไม่ว่าจะปลูก ในดินหรือในกระถาง เมื่อปลูกกลางแจ้งสามารถทนน้ำได้เมื่อผิวดิน แห้งเล็กน้อย (ยกเว้นในฤดูหนาว)
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ.2564 ออกตาม ความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 เรื่อง ชาจากพีช (13 พฤษภาคม 2564). <i>ราชกิจจานุเบกษา</i>. เล่ม 138 ตอนพิเศษ 102 ง หน้า 8-18.</li> <li>2) เส็งี่ยม พงษ์บุญรอด. (2522). <i>ไม้เทศเมืองไทยสรรพคุณยาเทศ และยาไทย</i>. เกษมบรรณกิจ.</li> <li>3) อัญญา โพธิ์วัฒน์. (2566). <i>Miracle of Edible Flowers มหัศจรรย์ดอกไม้กินได้</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชอมบี้บุ๊กส์.</li> <li>4) อรภา สกุลพานิชย์. (ม.ป.ป.). <i>ประโยชน์ของพืชสมุนไพรในน้ำอบ ไทย</i>. <a href="https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/namoup.pdf">https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/ articles/namoup.pdf</a></li> <li>5) Mikanagi, Y., Saito, N., Yokoi, M., &amp; Tatsuzawa, F. (2000). Anthocyanins in flowers of genus <i>Rosa</i>, sections <i>Cinnamomeae</i> (=Rosa), <i>Chinenses</i>, <i>Gallicanae</i> and some modern garden roses, <i>Biochem. System. Ecol.</i> 28(9), 887-902. <a href="https://doi.org/10.1016/S0305-1978(99)00127-1">https://doi.org/10.1016/S0305- 1978(99)00127-1</a></li> <li>6) Simatupang, N.T., Limanan, D., Yulianti, E., &amp; Ferdinal, F. (2011). <i>Methanolic extracts of rose flowers (Rosa chinensis Jacq.): Phytochemical evaluation and total antioxidant capacity</i>. Proceedings of the 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021). 29-32</li> <li>7) Zhou, H., Liu, M., Yuan, Y., Shalapy, N.M., &amp; Cui, L. (2023). <i>Rosa chinensis</i> as edible flowers: phytochemicals and biological effects, <i>J. Future Foods</i>, 3(4), 357-363. <a href="https://doi.org/10.1016/j.jfutfo.2023.03.006">https://doi.org/10.1016/j.jfutfo.2023.03.006</a></li> </ol>

## ข่า

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ดอกข่า
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	ข่าหยวก ข่าหลวง สะเออเคย สะเออเซย กฏุกโรหิณี
ชื่อภาษาอังกฤษ	Greater galangal, Galangal, False galangal
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.
ชื่อวงศ์	Zingiberaceae
ลักษณะดอก	ดอกออกเป็นช่อแบบช่อกระจະ ตรงปลายยอด แกนกลางช่อมีขนและดอกดช่อจะจัดอยู่ด้วยกันอย่างหลวม ๆ ช่อที่ยังอ่อนจะมีใบประดับรูปไข่ลักษณะเป็นกาบสีเขียวมเหลืองหุ้มมิด ดอก สีขาวขนาดเล็ก กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้นปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่มีริ้วสีแดง
ข้อมูลทั่วไป	<p>ดอกของต้นข่าจะออกดอกในช่วงเดือนพฤษภาคม หลังจากที่ได้รับน้ำฝนแรกของปี มีกลิ่นหอมสดชื่น เป็นดอกที่สามารถรับประทานสดได้ ซึ่งจะมีรสเผ็ดร้อน สามารถนำไปนึ่ง/ต้ม จิ้มน้ำพริก ใส่แกงแคได้ ซึ่งทราบกันดีว่าข่าเป็นสมุนไพรประจำบ้านแล้ว ยังเป็นส่วนประกอบเครื่องเทศของอาหารไทย ซึ่งโดยปกติแล้ว สามารถใช้ประโยชน์จากต้นข่าได้ทุกส่วน และข่ายังมีสรรพคุณทางยาแผนไทย เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ส่วนของเหง้าแก่ แก้ปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง</li> <li>○ ดอกใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ผลช่วยย่อยอาหาร แก้คลื่นเหียน อาเจียน</li> <li>○ ต้นแก่นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว</li> <li>○ ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้พยาธิ</li> <li>○ สารสกัดจากข่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย</li> </ul>
องค์ประกอบทางเคมี	1-Acetoxychavicol acetate, Monoterpene 2-Terpineol, Terpinen-4-ol, Cineole, Camphor, Linalool, Eugenol

รายการ	คุณลักษณะ
รสชาติ	เผ็ด
สรรพคุณ	ดอกข่าใช้รับประทานช่วยแก้อาการท้องเสียได้
ตำราแผนไทย	รสเผ็ดร้อน เป็นยาแก้กลากเกลื้อน
ประวัติการกิน	<p>ดอกข่ามีประวัติการรับประทานมากกว่า 15 ปี ดอกข่าปรากฏอยู่ในลำดับที่ 9 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2564 เรื่อง ขาจากพืช ดอกและลำต้นอ่อนสามารถใช้รับประทานเป็นผักสดได้ รับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก ดอกรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริกหรือใส่ในแกงแค หรือนำมาทำเป็นเมนูดอกไม้ดอง (flower pickle) โดย Flower you Can Eat</p> 
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	ผลการวิเคราะห์ในเหง้ามีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สารออกฤทธิ์ คือ Cineole, Camphor และ Eugenol ในข่ามีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ฤทธิ์ขับน้ำดี สารยูจีนอลจากเหง้าข่ามีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหารได้ ฤทธิ์ขับลม น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าข่ามีฤทธิ์ขับลม ลดการอักเสบ สารสำคัญในการออกฤทธิ์ ของข่า คือสารกลุ่ม Chavicol และ Eugeno เช่น 1'-Acetoxychavicol acetate, 1'-Acetoxyeugenol acetate
ข้อมูลทางพิษวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ สารสกัดเหง้าข่าด้วยเอทานอล 50% ไม่พบความเป็นพิษเมื่อให้ทางปากหรือฉีดเข้าใต้ผิวหนังหนุ่ทดลอง แต่มีความเป็นพิษปานกลางถึงมากเมื่อฉีดเข้าช่องท้องหนุ่ทดลอง</li> <li>○ ส่วนสารสกัดเหง้าข่าด้วยเอทานอล 95% ไม่พบความเป็นพิษเมื่อให้หนุ่ทดลองทางปากในขนาด 3 กรัม/กิโลกรัม</li> </ul>
อื่น ๆ	ข่าเป็นพืชสมุนไพรที่มีการใช้มาตั้งแต่โบราณ โดยใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่ใช้รับประทานในชีวิตประจำวัน จึงไม่ค่อยพบอาการข้างเคียงในการรับประทานข่า
ฐานข้อมูลที่พบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2564 เรื่อง ขาจากพืช</li> <li>○ ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร</li> </ul>

รายการ	คุณลักษณะ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี</li> <li>○ ฐานข้อมูลสมุนไพรไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</li> <li>○ ข้อมูลพรรณไม้ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี</li> <li>○ ฐานข้อมูลพันธุ์ไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์</li> </ul>
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ชำ งานวิจัยและสรรพคุณ 23 ข้อ. (ม.ป.ป.). <a href="https://www.disthai.com/16657359">https://www.disthai.com/16657359</a></li> <li>2) Alolga, R. N., Wang, F., Zhang, X., Li, J., Tran, L. P., &amp; Yin, X. (2022). Bioactive compounds from the zingiberaceae family with known antioxidant Activities for possible therapeutic uses. <i>Antioxidants</i>. 11(7), 1281. <a href="https://doi.org/10.3390/antiox11071281">https://doi.org/10.3390/antiox11071281</a></li> <li>3) Boonma, T., Saensouk, S., &amp; Saensouk, P. (2023). Diversity and traditional utilization of the zingiberaceae plants in Nakhon Nayok province, central Thailand. <i>Diversity</i>. 15(8), 904. <a href="https://doi.org/10.3390/d15080904">https://doi.org/10.3390/d15080904</a></li> <li>4) Tian, Y., Jia, X., Wang, Q., Lu, T., Deng, G., Tian, M., &amp; Zhou, Y. (2022). Antioxidant, antibacterial, enzyme inhibitory, and anticancer activities and chemical composition of <i>Alpinia galanga</i> flower essential oil. <i>Pharmaceuticals</i>. 15(9), 1069. <a href="https://doi.org/10.3390/ph15091069">https://doi.org/10.3390/ph15091069</a></li> </ol>



## ขลุ่

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ขลุ่
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	หนวดวัว หนวดจิ้ง หนวดวัว หนวดจิ้ง ขลุ่ คลู่ เพี้ยฟาน ขี้ป่าน
ชื่อภาษาอังกฤษ	Indian marsh fleabane
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Pluchea indica</i> (L.) Less.
ชื่อวงศ์	Compositae
ลักษณะดอก	ช่อดอกงอกออกมาจากด้านบนและซอกของใบ กลีบดอกสีม่วง ส่วนของดอกสีม่วงหรือม่วงอ่อน ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก มีทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย
เรื่องเล่าดอกไม้	ขลุ่เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ทวีปเอเชีย โดยมักพบได้ตามป่าชายเลนของประเทศไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย เวียดนาม อินเดีย จีน ปาปัวนิวกินี และออสเตรเลีย สำหรับในประเทศไทยพบขลุ่ได้มากตามป่าชายเลนของแถบจังหวัดสมุทรสงคราม เพชรบุรี จันทบุรี ระยอง และยังมี การนำไปปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจในจังหวัดนครราชสีมาและอุดรธานี
องค์ประกอบทางเคมี	Chlorogenic acid, Caffeic acid, Quercetin, 3-(2,3-Diacetoxy-2-methyl butyryl), Catechin, Stigmasterol, Stigmasterol glucoside, Sodium chloride
ประวัติการกิน	ขลุ่เป็นพืชที่รับประทานได้และมีประวัติการรับประทานยาวนานเกิน 15 ปี ขลุ่ปรากฏในตำราแพทย์แผนไทย โดยมีการนำมาเป็นสมุนไพรทั้งในส่วนของใบ ดอก ราก เปลือกต้น และทั้งต้น โดยใบนำไปลวกจิ้ม น้ำพริก หรือใส่ในแกงคั่ว นอกจากนั้น ยังนำไปตากแห้ง ใช้ทำชาดื่ม แก้กษัยน้ำ ช่วยลดน้ำหนัก ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักจิ้ม น้ำพริก หรือกินกับน้ำแกง ดอกนำไปยำกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ส่วนดอกมีรสหอม ผาตเมาเค็ม มีสรรพคุณแก้หนาว
รสชาติ	รสหอมผาตเมาเค็ม
สรรพคุณตำราแผนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ทั้งต้นใช้ต้มเป็นยาช่วยขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ เบาหวาน ต้มอาบ แก้ผื่นคันและโรคผิวหนัง</li> </ul>

รายการ	คุณลักษณะ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ใบและรากใช้แก้ไข้ พอกแก้แผลอักเสบ</li> <li>○ ใบกับต้นอ่อนใช้รักษาอาการปวดตามข้อ</li> <li>○ ใบช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร โดยการคั้นน้ำจากใบสด แก้กระษัย เป็นยาอายุวัฒนะ</li> <li>○ รากสด รับประทานเป็นยาฟาดสมาน แก้บิด ไข้หวัด</li> </ul>
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	<p>ขลุ้เป็นพืชที่รับประทานได้ ใบนำไปลวกจิ้มน้ำพริก หรือใส่ในแกงคั่ว นอกจากนั้น ยังนำไปตากแห้ง ใช้ทำชา ต้มแก้กระหายน้ำ ช่วยลดน้ำหนัก ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือกินกับน้ำแกง ดอกนำไปยำกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ</p>
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<p>ผลวิจัยทางคลินิกพบว่าสามารถใช้ใบขลุ้เป็นยาขับปัสสาวะ มีฤทธิ์ต้านอักเสบจากใบขลุ้ สารสกัดขลุ้มีฤทธิ์ยับยั้งจุลชีพ เชื้อ <i>S. aureus</i> ฤทธิ์ต่อระบบประสาท ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด และพบว่ามีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งสมอง และเซลล์มะเร็งปากมดลูกในจานเพาะเลี้ยงเซลล์ ทั้งนี้ฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งคาดว่ามาจากสารกลุ่มฟีนอลิก และฟลาโวนอยด์ที่พบในใบขลุ้ และกรดคลอโรจีนิกมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งในลำไส้ใหญ่และตับในสัตว์ทดลองได้ดี ส่วนกรดคาเฟอิกมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งปากมดลูก</p>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	<p>ความเป็นพิษของสารสกัดจากใบขลุ้ เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์องค์การอนามัยโลกจากค่า LD<sub>50</sub> หรือค่าความเข้มข้นที่ทำให้สัตว์ทดลองตายลงครึ่งหนึ่งของจำนวนเริ่มต้น พบว่า จัดอยู่ในระดับอันตรายน้อย</p>
ข้อควรระวัง	<p>การบริโภคใบขลุ้สด หรือต้มน้ำขลุ้ในปริมาณที่สูงอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานอาจมีผลเสียต่อสุขภาพของร่างกายได้ ใบของต้นขลุ้ที่ขึ้นตามธรรมชาติในป่าชายเลนอาจมีปริมาณโซเดียมสูงมาก เนื่องจากต้นขลุ้ได้รับเกลือโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) ที่มาจากความเค็มของดิน ดังนั้นผู้ที่ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจไม่ควรรับประทานใบขลุ้ในปริมาณมาก</p>
อื่น ๆ	-
ฐานข้อมูลที่พบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</li> <li>○ ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร</li> </ul>
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	<p>ขลุ้เป็นพืชที่ชอบดินเค็มที่มีน้ำขัง ดังนั้นจึงสามารถเจริญเติบโตได้ที่ลุ่มป่าชายเลน ดินมีความชุ่มชื้น น้ำขังแฉะ และยังสามารถปลูกได้ทุกฤดู โดยเป็นพืชที่ทนทานต่อความแห้งแล้งได้ดี</p>

รายการ	คุณลักษณะ
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2521). <i>ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). โรงพิมพ์องค์การเภสัชกรรม.</li> <li>2) <i>ขลุ่ งานวิจัยและสรรพคุณ 29 ข้อ</i>. (ม.ป.ป.). <a href="https://www.disthai.com/17075710/ขลุ่">https://www.disthai.com/17075710/ขลุ่</a></li> <li>3) นิจศิริ เรืองรังษี และวัชชัย มังคละคุปต์. (2549). <i>สมุนไพรไทย เล่ม 1</i>. อัมรินทร์.</li> <li>4) วิทย์ เทียงบุญธรรม. (2542). <i>พจนานุกรมสมุนไพรไทย</i> (พิมพ์ครั้งที่ 5). รวมสาสน์.</li> <li>5) วิทยา บุญวรพัฒน์. (2554). <i>สารานุกรมสมุนไพรไทย-จีน ที่ใช้บ่อยในประเทศไทย</i> (พิมพ์ครั้งที่ 9). สมาคมศาสตร์การแพทย์แผนจีน</li> <li>6) วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2549). <i>ย่อเภสัชกรรมไทยและสรรพคุณสมุนไพร</i>. อัมรินทร์.</li> <li>7) สำนักงานอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน. (2552). <i>พืชในป่าชายเลนของประเทศไทย</i>. องค์การทหารผ่านศึก.</li> <li>8) อรสา สุริยาพันธุ์. (30 ก.ย.2557). <i>ใบขลุ่: คุณค่าทางโภชนาการฤทธิ์ทางชีวภาพและความเป็นพิษ</i>. <a href="https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/227">https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/227</a></li> <li>9) Chan, E.W.C, Ng, Y.K., Wong, S. &amp; Chan, H. (2022). <i>Pluchea indica: An updated review of its botany, uses, bioactive compounds and pharmacological properties</i>. <i>Pharm. Sci. Asia</i>. 49, 77-85. <a href="https://10.29090/psa.2022.01.21.113">https://10.29090/psa.2022.01.21.113</a></li> </ol>

## เข็มแดง

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	เข็มแดง
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	เงาะ จะบู่โย ตูโตบู่โยบู่เก๊ะ เข็มดอกแดง
ชื่อภาษาอังกฤษ	Red needle flower
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Ixora coccinea</i> L.
ชื่อวงศ์	Rubiaceae
ลักษณะดอก	ดอกรวมกันเป็นช่อใหญ่สีแดงเข้มที่ปลายยอดหรือกิ่งข้าง ไม่มีกลิ่นหอม กลีบดอกเชื่อมกันเป็นหลอดยาว ปลายหลอดกลีบแยกเป็น 4-6 กลีบ เกสรเพศผู้สีเหลือง ติดอยู่ที่หลอดดอกด้านบนและอยู่สลับกับกลีบ เกสรเพศเมียยื่นออกจากหลอดดอกมี 2 แฉก มีรสหวาน
ประวัติการกิน	ดอกเข็ม จัดเป็นไม้ดอกไม้ประดับมงคลตามความเชื่อของชาวไทย โดยส่วนมากนิยมนำมาใช้ในพิธีไหว้ครู เพื่อสื่อถึงปัญญาที่เฉียบแหลม ตลอดจนใช้จัดแต่งดอกไม้สำหรับพิธีกรรมทางศาสนาต่าง ๆ ดอกเข็มนับเป็นหนึ่งในดอกไม้ที่นิยมนำมารังสรรค์เมนูอาหารหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น ยำดอกเข็ม ไข่ตุ๋นดอกเข็ม ตลอดจนเมนูยอดนิยมนำดอกเข็มมาชุบแป้งทอด รับประทานกับน้ำพริก
องค์ประกอบทางเคมี	Triterpenoids (lupeol), Urosilic acid, Oleanolic acid, Betulonic acid, Amyrins, Aromatic acid, Tannins, Saponins, Carbohydrate, Fatty acids, Flavonoids, Formononetin, $\beta$ -Sitosterol, Quercetin kaempferol, Sterols
รสชาติ	ฝาดเย็น
สรรพคุณ	รากและดอก มีสรรพคุณขับเสมหะ แก้บวม แก้ท้องเสีย แก้บิด ฆ่าเชื้อ ช่วยเจริญอาหาร ขับน้ำย่อย
ตำราแผนไทย	ดอก รักษาโรคตา แก้ไอเรื้อรัง แก้ท้องเสีย ช่วยเจริญอาหาร
การใช้งาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ รากใช้ปรุงเป็นยาบำรุงไฟธาตุ</li> <li>○ ยาแก้เสมหะและกำเเดา</li> <li>○ ยาบรรเทาอาการบวม</li> </ul>

รายการ	คุณลักษณะ
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย</li> <li>○ ป้องกันทางเดินอาหาร</li> <li>○ ป้องกันตับ</li> <li>○ ยาแก้ท้องร่วง</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านจุลชีพ</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านมะเร็ง</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ไม่มี
ข้อควรระวัง	-
อื่น ๆ	ทำให้อายุของหนูไมซ์ยืนยาวขึ้น
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	ปักชำกิ่ง ตอนกิ่ง และการเพาะเมล็ด แต่ส่วนใหญ่จะนิยมขยายพันธุ์ด้วยการปักชำและตอนกิ่ง
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2549). <i>ย่อเภสัชกรรมไทยและสรรพคุณสมุนไพร</i>. อัมรินทร์.</li> <li>2) อันยา โพธิวัฒน์. (2566). <i>Miracle of Edible Flowers มหัศจรรย์ดอกไม้กินได้</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). ซอมบี้บุ๊กส์.</li> <li>3) Baliga, M. S., &amp; Kurian, P. J. (2012). <i>Ixora coccinea</i> Linn.: traditional uses, phytochemistry and pharmacology. <i>Chin. J. Integr. Med.</i> 18(1), 72–79. <a href="https://doi.org/10.1007/s11655-011-0881-3">https://doi.org/10.1007/s11655-011-0881-3</a></li> <li>4) Latha, P. G., &amp; Panikkar, K. R. (1999). Modulatory effects of <i>Ixora coccinea</i> flower on cyclophosphamide-induced toxicity in mice. <i>Phytother. Res.</i> 13(6), 517–520.</li> </ol>

## เฟื่องฟ้า

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	เฟื่องฟ้า
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	ดอกโคม ดอกต่างใบ ตรุษจีน
ชื่อภาษาอังกฤษ	Paper flower
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Bougainvillea spp.</i>
ชื่อวงศ์	Nyctaginaceae
ลักษณะดอก	ดอกออกเป็นช่อมีลักษณะเป็นหลอด ขนาดเล็กสีขาว มีก้านดอกเล็ก ๆ และติดอยู่กลางแผ่นของใบประดับ
ประวัติการกิน	เฟื่องฟ้าถูกค้นพบครั้งแรกในประเทศบราซิลโดยนักพฤกษศาสตร์ชาวฝรั่งเศสราวปี ค.ศ.1766-1769 และขยายไปยังทั่วโลกเริ่มจากยุโรป อเมริกาเหนือและเอเชีย สำหรับในประเทศไทยมีการนำพันธุ์เฟื่องฟ้าเข้ามาจากสิงคโปร์ครั้งแรกราวปี พ.ศ.2423 ในสมัยรัชกาลที่ 5 เฟื่องฟ้าเป็นดอกไม้ที่ปรากฏในประเทศไทยมาอย่างยาวนานและมีประวัติการรับประทานที่มากกว่า 15 ปีทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเฟื่องฟ้าปรากฏเป็นเมนูอาหารต่าง ๆ ได้แก่ นำมาทอดกรอบ เป็นส่วนประกอบในเปาะเปี๊ยะ หรือกินกับน้ำปลาหวาน หรือสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มโดยสามารถใช้ดอกแห้งต้มในน้ำเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง
องค์ประกอบทางเคมี	Salicylate, Terpinolene, $\alpha$ -(E)-Ionone, $\beta$ -Elemene, Heneicosane, cis-Lanceol, cis-Nerolidol
รสชาติ	ขมหวาน
สรรพคุณตำราแผนไทย	ตามตำรายาไทย ดอกเฟื่องฟ้ามีรสสุขุม มีสรรพคุณช่วยให้เลือดและลมไหลเวียนดีขึ้น บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ โดยนำดอกไปตากแห้ง บดกิน ครั้งละประมาณ 10 กรัมผสมน้ำต้มสุก หรือรับประทานร่วมกับยาหอมตำรับอื่น

รายการ	คุณลักษณะ
การใช้งาน/ความสนใจ ต่อผู้บริโภค	เนื่องจากเฟื่องฟ้ามีสีสวยงาม ในโทนชมพู ม่วง จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพิ่มสีสันให้แก่เมนูอาหาร เช่น สลัดโรลดอกไม้ และสามารถสกัดนำมาทำเป็นผงสีจากธรรมชาติใส่ในอาหาร
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฤทธิ์ต้านอักเสบ</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านมะเร็ง</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย</li> <li>○ ลดน้ำตาลในเลือด</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	เฟื่องฟ้ามีพิษเพียงเล็กน้อย แต่หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดโทษได้
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	ขยายพันธุ์ด้วยการตอนกิ่ง ปักชำกิ่ง ตอนกิ่งหรือเสียบยอด
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) อันยา โภธิวัฒน์. (2566). <i>Miracle of Edible Flowers มหัศจรรย์ดอกไม้กินได้</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). ซอมบี้บุ๊กส์.</li> <li>2) Chaires-Martinez, L., et al. (2009). Determination of radical scavenging activity of hydroalcoholic and aqueous extracts from <i>Bauhinia divaricata</i> and <i>Bougainvillea spectabilis</i> using the DPPH assay. <i>Pharmacogn. Res.</i> 1(5), 238-244.</li> <li>3) Kaushik, D., et al. (2023). A narrative review on the anti-inflammatory efficacy of <i>Bougainvillea spectabilis</i> Willd. and its various applications. <i>J. Agr. Food Res.</i> 12, 100570. <a href="https://doi.org/10.1016/j.jafr.2023.100570">https://doi.org/10.1016/j.jafr.2023.100570</a></li> <li>4) Nelson, M. (2021). <i>Edible flower: How, Why, and When We Eat Flowers</i>. Monacelli press.</li> <li>5) Vukovic, N., Kacaniovic, M., Hleba, L., &amp; Sukdolak, S. (2013). Chemical composition of the essential oil of <i>Bougainvillea spectabilis</i> from Montenegro. <i>J. Essent. Oil-Bear. Plants.</i> 16, 212-215. <a href="https://doi.org/10.1080/0972060X.2013.794014">https://doi.org/10.1080/0972060X.2013.794014</a></li> </ol>

## บัว


รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	บัว
ภาพประกอบ	
ชื่อภาษาอังกฤษ	Siam waterlily
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Nymphaea ssp.</i> (hybrid)
ชื่อวงศ์	Nymphaeaceae
ลักษณะดอก	ดอกเดี่ยว ดอกตูมทรงค่อนข้างกลม ดอกสีม่วงคราม ดอกบานแผ่ ออกเป็นรูปครึ่งวงกลม กลีบเลี้ยงด้านนอกสีเขียวเข้ม ด้านในสีม่วง กลีบ ดอกซ้อนกันหลายชั้น ชั้นนอกใหญ่กว่าชั้นใน ปลายแหลม สีม่วงคราม เกสรเพศผู้และเพศเมียสีเหลือง ดอกบานช่วงเช้าถึงเย็น มีกลิ่นหอม อ่อน ๆ
ประวัติการกิน	บัวฉลองขวัญเป็นบัวพันธุ์ผสมระหว่าง <i>Nymphaea colorata</i> กับ <i>Nymphaea Larpprasert</i> ในปี พ.ศ. 2541 และนำชื่อคุณป้าที่ปรับปรุง พันธุ์มาตั้งเป็นชื่อพันธุ์บัว ต่อมาจึงเป็นชื่อ King of Siam เพื่อเป็นชื่อทางการค้า เผยแพร่ในปี พ.ศ.2543 บัวปรากฏอยู่ในลำดับที่ 133 บัวหลวงและบัว ตามประกาศกระทรวง สาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2546 เรื่อง ษาจากพืช โดยบัวมักจะถูก ไปตากแห้งเป็นชา ซึ่งมีสรรพคุณต่าง ๆ มากมาย
องค์ประกอบทางเคมี	Flavonoid, Neochlorogenic acid, Chlorogenic acid, 4-O- <i>p</i> -Coumaroylquinic acid, Tetragallic acid, Myricitrin, <i>iso</i> -Quercitrin
รสชาติ	จืด
สรรพคุณตำรายาแผนไทย	ตำรายาแผนไทยจะมีการใช้ดอกบัวอย่างหลากหลายในตำรายาไทย มีการ นำส่วนต่าง ๆ มาใช้ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ดอก มีรสฝาดหอม เย็น สรรพคุณ บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น บำรุง กำลัง แก้ไข้ตัวร้อน</li> </ul>



รายการ	คุณลักษณะ
	<p>○ เมล็ด เมื่อนำมาใช้ให้คั่วให้แห้ง มีรสขมหอม สรรพคุณ บำรุงกำลัง เจริญอาหาร ส่วนใหญ่ใช้ในรูปพิกัดยา</p> <p><b>พิกัดบัวทั้ง 5</b> หมายถึง บัวสัตตบุษย์ สัตตบรรณ บัวลินจง บัวจงกลนี และบัวนิลบล พิกัดบัวทั้ง 5 นี้มีรสฝาดหอมเย็น สรรพคุณรวมกันเป็น ยาบำรุงหัวใจ ช่วยชูกำลัง แก้ลมพานไส้ แก้อุจจาระธาตุ และแก้ไข รากสาด</p> <p><b>พิกัดบัวพิเศษ 6 อย่าง</b> ประกอบด้วยบัวหลวงแดง บัวหลวงขาว บัว สัตตบงกชแดง บัวสัตตบงกชขาว บัวเผื่อน และบัวขม พิกัดบัวพิเศษนี้ มีรสฝาดเย็น สรรพคุณรวมกันในการชูกำลัง บำรุงหัวใจ แก้ลมพานไส้ แก้อุจจาระธาตุ แก้ไข้ แก้โลหิต แก้ไขรากสาด แก้ไขอันบังเกิดเพื่อธาตุ ทั้ง 4 (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) แก้เสมหะและโลหิต และแก้ร้อนในกระหาย น้ำ</p>
การใช้งาน/ความสนใจ ต่อผู้บริโภค	<p>สีส้มสวยงามของดอกบัว นอกจากจะสวยงามยังซ่อนคุณประโยชน์ เช่น บัวน้ำเงิน ชาดอกบัวสีน้ำเงินมีสารอะพิจินิน (Apigenin) ที่ช่วยลด ความวิตกกังวล ช่วยให้ผ่อนคลาย</p>
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ เกสรบัวหลวงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ มีฤทธิ์ในการยับยั้งเอนไซม์ แอซีทิลโคลีนเอสเทอเรส (Acetylcholinesterase; AChE) ซึ่งอาจส่งผลในการป้องกันการ เกิดโรคอัลไซเมอร์ได้</li> <li>○ กลีบดอกบัวหลวงมีฤทธิ์ลดระดับไขมันและน้ำตาลในเลือด</li> <li>○ เหง้ามีฤทธิ์ลดไข้ แก้อ่อนใน แก้อักเสบ</li> <li>○ ใบมีฤทธิ์ในการลดความอ้วน</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	-
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	การปลูกเลี้ยงใช้ดินเหนียวที่มีธาตุอาหารเพียงพอ ระดับน้ำสูงประมาณ 0.5-1 เมตร เหมาะกับอากาศร้อน ขยายพันธุ์โดยการแยกเหง้า
อ้างอิง	<p>1) สว่างนภา ต่วนภูษา. (1 มีนาคม 2567). สมุนไพรเพื่อสุขภาพ: บัว สาย บัวแดง หรือ บัวขมในตำรายาไทย. <a href="https://www.rmutt.ac.th/2024/03/01/c-240301031080/">https://www.rmutt.ac.th/2024/03/01/c-240301031080/</a></p> <p>2) อัญชลี จุฑะพุทธิ. (2546). ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของบัวหลวง. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 1(1), 61-63.</p>


รายการ	คุณลักษณะ
	<p>3) อัญญา โปธิวัฒน์. (2566). <i>Miracle of Edible Flowers มหัศจรรย์ดอกไม้กินได้</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). ซอมบี้บุ๊กส์.</p> <p>4) Thailandplus. (22 กุมภาพันธ์ 2020). <i>สมุนไพรน่ารู้ อภัยภูเบศร : ดอกบัวหลวง บำรุงหัวใจและสมอง</i>.  <a href="https://www.thailandplus.tv/archives/131904">https://www.thailandplus.tv/archives/131904</a></p> <p>5) Abelti, A.L., Teka, T.A., &amp; Bultosa, G. (2023). Review on edible water lilies and lotus: Future food, nutrition and their health benefits. <i>Appl. Food Res.</i> 3(1), 100264. <a href="https://doi.org/10.1016/j.afres.2023.100264">https://doi.org/10.1016/j.afres.2023.100264</a></p> <p>6) Lim, T. K. (2014). <i>Edible Medicinal and Non Medicinal Plants</i>. Volume 8, Flowers (pp. 514-518). Springer</p> <p>7) Kiranmai, B., Sandhyarani, M., &amp; Tiwari, A.K. (2023). Water lily (<i>Nymphaea nouchali</i> Burm. f): an ancient treasure of food and medicine. <i>Pharmacogn. Res.</i> 15(2), 226-234.</p> <p>8) Yang, G., et al. (2024). Comprehensive study of non-volatile and volatile metabolites in five water lily species and varieties (<i>Nymphaea spp.</i>) using widely targeted metabolomics. <i>Bever. Plant Res.</i> 4, e012, <a href="https://doi.org/10.48130/bpr-0024-0005">https://doi.org/10.48130/bpr-0024-0005</a></p> <p>9) Yin, D.D., et al. (2015). Assessment of flavonoids and volatile compounds in tea infusions of water lily flowers and their antioxidant activities. <i>Food Chem.</i> 187, 20-28.</p>

## ทองอุไร

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ทองอุไร
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	พวงอุไร สร้อยทอง ดอกละคร
ชื่อภาษาอังกฤษ	Gingerthomas, Yellow bells, Yellow elder, Yellow trumpet bush
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tecoma stans</i> (L.) Kunth
ชื่อวงศ์	Bignoniaceae
ลักษณะดอก	ทองอุไรเป็นไม้พุ่มไม่ผลัดใบ ใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ ออกตรงข้าม ใบย่อยรูปหอกหรือรูปไข่แกมรูปขอบขนาน ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ขอบจักซี่ฟัน ใต้ใบมีขนละเอียด ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายยอด ดอกรูปแตรสีเหลืองสดใส โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 5 กลีบ ดอกร่วงง่าย ออกดอกตลอดปี
ประวัติการกิน	ตามความเชื่อที่ว่ากันว่าทองอุไรถือเป็นต้นไม้มงคล เปรียบเสมือนทองที่มีค่าสูง ทองอุไรมีประวัติการรับประทานมากกว่า 15 ปี เมนูอาหารที่ทำมาจากทองอุไร ได้แก่ การรับประทานสด หรือทำเป็นเมนูเมี่ยงคำ ทองอุไรทอดกรอบ ยำดอกทองอุไร ไข่เจียวทองอุไร ลูกชิ้นดอกทองอุไร ซาทองอุไร เป็นต้น
องค์ประกอบทางเคมี	Methyl linolenate, Methyl palmitate, Methyl hexacosanoate สารสำคัญกลุ่ม Alkaloids, Phenolic acids, Flavonoids, และ Fatty acids
รสชาติ	จืด
สรรพคุณตำราแผนไทย	-
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ฤทธิ์ต้านจุลชีพ ต้านแบคทีเรียหลายชนิด</li> <li>○การรักษาโรคเบาหวาน และปัญหาทางเดินอาหาร</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	-
อื่น ๆ	-
ฐานข้อมูลที่พบ	อุทยานหลวงราชพฤกษ์

รายการ	คุณลักษณะ
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	การเพาะเมล็ดและปักชำกิ่ง ควรปลูกในดินร่วนพร้อมกับบริเวณที่มีแสงแดดตลอดทั้งวัน
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) บ้านและสวน. (6 มี.ค. 2023). “ทองอุไร” ไม้พุ่มดอกสดสวยยอดนิยม. <a href="https://www.baanlaesuan.com/166054/plant-scoop/yellow-bells">https://www.baanlaesuan.com/166054/plant-scoop/yellow-bells</a></li> <li>2) Aguilar-Santamaría, L., et al. (2009). Antidiabetic activities of <i>Tecoma stans</i> (L.) Juss. ex Kunth. <i>J. Ethnopharmacol.</i> 124(2), 284-288.</li> <li>3) Anand, M., &amp; Basavaraju, R. (2021). A review on phytochemistry and pharmacological uses of <i>Tecoma stans</i> (L.) Juss. ex Kunth. <i>J. Ethnopharmacol.</i> 265, 113270. <a href="https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113270">https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113270</a></li> <li>4) Anand, M., &amp; Basavaraju, R. (2021). Chemical composition and <i>in vitro</i> antioxidant potential of <i>Tecoma stans</i> (L.) Juss. ex Kunth. <i>Indian J. Nutr. Diet.</i> 58(2), 222-243. <a href="https://doi.org/10.21048/IJND.2021.58.2.27602">https://doi.org/10.21048/IJND.2021.58.2.27602</a></li> <li>5) Gonçalves, T. P. R., Parreira, A. G., Zanuncio, V. S. dos S., Farias, K. de S., Silva, D. B. da, &amp; Lima, L. A. R. dos S. (2022). Antibacterial and antioxidant properties of flowers from <i>Tecoma stans</i> (L.) Juss. ex Kunth (Bignoniaceae). <i>S. Afr. J. Bot.</i> 144, 156–165. <a href="https://doi.org/10.1016/j.sajb.2021.08.028">https://doi.org/10.1016/j.sajb.2021.08.028</a></li> <li>6) Silva, A.L., et al. (2022). Chemical composition, antioxidant and cytotoxic activities of extracts from the pericarp of <i>Tecoma stans</i> (L.) Juss. Ex Kunth (Bignoniaceae). <i>Nat. Prod. Res.</i> 37(12), 2070-2075. <a href="https://doi.org/10.1080/14786419.2022.2116702">https://doi.org/10.1080/14786419.2022.2116702</a></li> </ol>

## ดาหลา

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ดาหลา
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	กาหลา กะลา กาลา จินตะหลา ช่าน้ำ หน่อกะลา ปุด ปุดกะลา
ชื่อภาษาอังกฤษ	Torch ginger
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Etlingera elatior</i> (Jack) R.M. Smith
ชื่อวงศ์	Zingiberales
ลักษณะดอก	ดอกเดี่ยวจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกจะหนา มีผิวเรียบเป็นมันวาว กลีบดอกด้านนอกมีขนาดใหญ่ แล้วค่อย ๆ ลดขนาดลงเข้าสู่ด้านใน ตรงศูนย์กลางดอกเป็นเกสร เกสรติดกันเป็นกลุ่ม ใบประดับรอบนอกแผ่นใบประดับชั้นใน มีขนาดลดหลั่นกัน เกสรผู้ที่เป็นมันสีเลือดหมูเข้ม ขอบขาวหรือเหลือง อับเรณูสีแดง ส่วนสีของดอกนั้นขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ โดยในปัจจุบันมีอยู่ประมาณ 4 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ดอกสีชมพู สีแดง สีขาว และสีชมพูอ่อน
ประวัติการกิน	ดาหลาปรากฏในประเทศไทยมาเป็นระยะเวลาานานดังปรากฏหลักฐานต่าง ๆ เช่น ในวรรณคดีเรื่องลิลิตพระลอ ซึ่งแต่งขึ้นในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยปรากฏชื่อที่เรียกว่า กาลา ปรากฏอยู่ในบทชมดวง ร่วมกับต้นไม้ป่าชนิดต่าง ๆ และในหนังสืออักขราภิธานศรับท์ หมอปรัดเลย์ พ.ศ. 2416 มีการเรียกดาหลาว่า กะลา โดยมีคำอธิบายว่า “กะลา” คือ ผักอย่างหนึ่ง ต้นเท่าด้ามพาย ใบเหมือนข่า ปลูกไว้สำหรับกินหน่อ และในปัจจุบันสามารถพบดาหลาได้ทั่วทุกภาคของประเทศ ดาหลาจึงถือเป็นพืชที่มีการนำมาใช้เป็นอาหารอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และยังมีความปลอดภัยค่อนข้างสูงหากนำมารับประทานในรูปแบบของอาหาร ดาหลาจึงเป็นดอกไม้ที่มีประวัติการรับประทานยาวนานกว่า 15 ปี

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>ดาหลาอยู่ในลำดับที่ 41 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2564 เรื่อง ชาจากพืช</p> <p>ดาหลามีประวัติการนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น สลัด ยำ น้ำดอกดาหลา ดาหลาลือเป็นพืชที่มีการนำมาใช้เป็นอาหารอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และยังมีความปลอดภัยค่อนข้างสูงหากนำมารับประทานในรูปแบบของอาหาร</p>
องค์ประกอบทางเคมี	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ เช่น myricetin, apigenin, luteolin, quercetin, anthocyanins, kaempferol</li> <li>○ สารกลุ่มฟีนอลิก เช่น tannic acid, gallic acid, caffeic acid, chlorogenic acid</li> <li>○ สารกลุ่ม glycosides, oleic acid, palmitoleic acid, linoleic acid, <math>\alpha</math>-pinene, dodecanal</li> </ul>
รสชาติ	เผ็ดร้อน
สรรพคุณ (ดอก)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ช่วยในการขับลม</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่สำคัญในกระบวนการสร้างเมลานินซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดสีบนผิวหนัง</li> </ul>
ตำราแผนไทย	<p>ดอก รสเผ็ดร้อนซ่า แก้เสมหะ แก้ลมแน่นหน้าออก (อุระเสมหะ) บำรุงเตโชธาตุให้สมบูรณ์ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ</p>
การใช้งาน	<p>น้ำดาหลาเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพประจำจังหวัดตรัง ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด แก้ท้องเสีย โดยใช้กลีบดอกสด หรือ แห้ง 10-15 กลีบ มาต้มน้ำดื่ม ใช้แก้ลมพิษ ดอกไม้ดองโดย Flower you can eat</p> 
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็ง สารสกัดน้ำและสารสกัดเอทานอลจากส่วนดอกมีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งเต้านมชนิด MCF-7 และชนิด MDA-MB-231</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านจุลชีพ สารสกัดน้ำและสารสกัดเอทานอลจากส่วนดอกมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียหลายชนิด เช่น <i>Staphylococcus aureus</i>, <i>Bacillus subtilis</i>, <i>Listeria monocytogenes</i>, <i>Escherichia</i></li> </ul>

รายการ	คุณลักษณะ
	<p><i>coli.</i>, <i>Salmonella Typhimurium</i> และ <i>Pseudomonas aeruginosa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ มีฤทธิ์ลดระดับกรดยูริกในเลือด โดยสารกลุ่มโพลีฟีนอล และ ฟลาโวนอยด์จากดอกดาหลามีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์เซินทีนออกซิเดส (Xanthine oxidase) ซึ่งช่วยลดระดับของกรดยูริก</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ ยับยั้งการทำลายไขกระดูกของตะกั่วแอซิเตต (Lead acetate)</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ยังไม่มีผลการรายงานความเป็นพิษของดาหลา
ข้อควรระวัง	ผู้ที่มีประวัติการแพ้พืชวงศ์ Zingiberaceae (ขิง ข่า ไพล) ควรเพิ่มความระมัดระวังในการรับประทาน เนื่องจากเป็นพืชวงศ์เดียวกัน
ฐานข้อมูลที่พบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</li> <li>○ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 426 เรื่อง ชาจากพืช</li> </ul>
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ.2564 เรื่อง ชาจากพืช (13 พฤษภาคม 2564). <i>ราชกิจจานุเบกษา</i>. เล่ม 138 ตอนพิเศษ 102 ง หน้า 8-18.</li> <li>2) อัญญา โพธิ์วัฒน์. (2566). <i>Miracle of Edible Flowers มหัศจรรย์ดอกไม้กินได้</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). ซอมบี้บุ๊คส์</li> <li>3) Pipatrattanaseree, W., Thaptimthong, T., Boonrasri, N., Rattanajarasroj, S., Ontong, S., &amp; Chaisomboonpan, S. (2023). Potential in vitro anti-inflammatory and anti-oxidant activities of various extracts of <i>Etlingera elatior</i> Inflorescences. <i>Asian Med. J. Alter.Med.</i> 23(3), 64–71.</li> </ol>



## สาบเสือ

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	สาบเสือ
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	<p>หญ้าเสื่อหมอบ หญ้าดงร้าง หญ้าดอกขาว บ้านร้าง หมาหลง ฝรั่งเศส ฝรั่งรุ่ยที่ ผัดคราด หญ้าดงร้าง หญ้าพระสิริไอสวรรคค์ หญ้าดอกขาว หญ้าเลาฮ้าง สะพัง มุ่งกระต่าย หญ้าลี้มเมือง หมาหลง พายัพ หญ้าเมืองวาย นองเส็งเปรง เซโปกวย ชิพูกู่ ชิโพแก้วะ เซโพแก้วะ รำเคย ยี่สุนเถื่อน หญ้าเหมือน หญ้าเมืองฮ้าง ต้นลำฮ้าง ต้นซี่ไก่ พาพังขาว หญ้าเมืองวา เชียงเจกลั้ง ปวยกีเซ่า</p>
ชื่อภาษาอังกฤษ	Siam weed, Bitter bush, Christmas bush, Devil weed, Camfhur grass, Common floss flower, Triffid
ชื่อวิทยาศาสตร์	<p><i>Chromolaena odorata</i> (L.) R.M. King &amp; H. Rob. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ <i>Eupatorium odoratum</i> L.)</p>
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	<p>ดอกออกเป็นช่อ มีสีขาวหรือสีฟ้าอมม่วง มีดอกย่อยประมาณ 10-35 ดอก โดยดอกวงนอกจะบานก่อนดอกวงใน ที่กลีบดอกหลอมรวมกันเป็นหลอด</p>
ประวัติการกิน	<p>สาบเสือนี้อาศัยการรับประทานนานกว่า 15 ปี ถึงแม้ว่าสาบเสื่อจะเป็นพืชจำพวกหญ้า แต่ก็มีประวัติปรากฏในตำราแพทย์แผนไทย การนำมาใช้ประโยชน์ในด้านของสรรพคุณทางยามากมาย โดยส่วนที่นำมา ก็มีทั้งจากต้น ใบ ดอก ราก สาบเสื่อมีรสฝาดหอม จึงถูกนำมาปรุงเป็นยาสมานและรักษาฝี ที่มาของชื่อ "สาบเสื่อ" ก็เนื่องจากดอกของสาบเสื่อจะมีกลิ่นคล้ายสาบเสื่อ ต้นสาบเสื่อยังเป็นตัวชี้วัดอุณหภูมิ ความแห้งแล้งของอากาศ ถ้าหากอากาศไม่แล้ง ต้นสาบเสื่อก็จะไม่ออกดอก ส่วนของดอกสาบเสื่อมีการนำไปดองน้ำผึ้ง เลี้ยงผึ้งน้ำริด เป็นของดีประจำตำบลน้ำริด อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ โดยคนเลี้ยงผึ้งจะยกรังผึ้งไปวางไว้ในที่มีดอกสาบเสื่อ และให้ผึ้งเก็บน้ำหวานจากดอกสาบเสื่อ และเก็บรวงผึ้งไปสกัดน้ำหวานและผลิตเป็นน้ำผึ้งดอกสาบเสื่อสีเหลืองทอง โดยน้ำผึ้งสาบเสื่อจะมีกลิ่นหอมเฉพาะเป็นเอกลักษณ์</p>



รายการ	คุณลักษณะ
องค์ประกอบทางเคมี	4',5,6,7-Tetramethoxyflavone และแคลเซียม
รสชาติ	รสฝาดหอม
สรรพคุณ (ดอก)	ช่วยชูกำลัง แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยบำรุงหัวใจ แก้กระหายน้ำ แก้ไข้
ตำราแผนไทย	ใบและดอก ตำบิบน้ำทาห้ามเลือด
การใช้งาน	ชาดอกสาบเสือ บำรุงหัวใจ น้ำผึ้งดอกสาบเสือ ไชเตอร์ดอกสาบเสือ
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ห้ามเลือด สมานบาดแผล</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	มีผลข้างเคียงต่อเซลล์เม็ดเลือดแดงมนุษย์
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูล	ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	การเพาะเมล็ด และปักชำ (ดอก 1 ดอก มีเมล็ด 1 เมล็ด)
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). <i>สาบเสือ</i>. ข้อมูลพืชสมุนไพร. <a href="https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=263">https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=263</a></li> <li>2) จุฑามณี แสงสว่าง, พัชรี อ่ำรุ่ง, ชิษฐพงศ์ ประทุม, และศรันยา เผือกผ่อง. (2022). ปริมาณสารอัลฟาอะไมริน (<math>\alpha</math>-amyrin) ในสารสกัดจากใบสาบเสือ (<i>Chromolaena odorata</i> L.) ที่สกัดด้วยเอทานอลและฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย <i>Propionibacterium acnes</i>. <i>วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี</i>, 10(2), 91-105.</li> <li>3) วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2549). <i>ยอเภสัชกรรมไทยและสรรพคุณสมุนไพร</i>. อัมรินทร์.</li> <li>4) Eze, F.N., &amp; Jayeoye, T.J. (2021). <i>Chromolaena odorata</i> (Siam weed): A natural reservoir of bioactive compounds with potent anti-fibrillogenic, antioxidative, and cytocompatible properties. <i>Biomedicin. Pharmacotherapy</i>, 141, 111811. <a href="https://doi.org/10.1016/j.biopha.2021.111811">https://doi.org/10.1016/j.biopha.2021.111811</a></li> <li>5) Sirinthipaporn, A., &amp; Jiraungkoorskul, W. (2017). Wound healing property review of Siam weed, <i>Chromolaena odorata</i>. <i>Phcog. Rev.</i> 11(21), 35-38. <a href="https://doi.org/10.4103/phrev.phrev_53_16">https://doi.org/10.4103/phrev.phrev_53_16</a></li> </ol>

## บานไม่รู้โรยป่า

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	บานไม่รู้โรยป่า
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	ตะล่อม ดอกสามเดือน กุญหี สามปีบ่เหี่ยว โขยหยิกแป๊ะ
ชื่อภาษาอังกฤษ	Gomphrena weed, Wild globe everlasting
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Gomphrena celosoides</i> Mart.
ชื่อวงศ์	Amranthaceae
ประวัติการกิน	บานไม่รู้โรยเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา นอกจากนี้ปรากฏในตำราแพทย์แผนไทยโดยมีการนำมาใช้เป็นสมุนไพรทั้งต้น ต้ม น้ำดื่ม แก่นิว แก่หนองใน ระดูขาว ตกขาว แก่ขัดเบา โดยพบชื่อในตำรายาพื้นบ้านดั้งเดิมหลายตำรับ รวมทั้งในหนังสืออักขราภิธานศรับท์ของหมอบรัดเลย์ ปี พ.ศ. 2416 ได้บรรยายเอาไว้ว่า <b>"บานไม่รู้โรย คือ ดอกไม้อย่างหนึ่ง บานแล้วไม่โรยไม่เหี่ยวเลย ดอกไม้อย่างอื่นบานแล้ว โรยเหี่ยวแห้งไป"</b> ชาวเกาะมอลัคคัสในหมู่เกาะชวายังใช้บานไม่รู้โรยมารับประทานเป็นอาหารจำพวกผักชนิดหนึ่งอีกด้วย บานไม่รู้โรยเป็นไม้มงคลนาม มีความเชื่อว่าหากนำมาปลูกไว้ในบริเวณบ้านจะช่วยเสริมดวงในเรื่องของความรักความผูกพันของคู่สามีภรรยา ทำให้มีความรักที่มั่นคงและยั่งยืน ปราศจากความโรยราและไม่ผันแปรตลอดไป
ลักษณะดอก	ดอกเป็นกระจุกทรงกลมบริเวณปลายกิ่ง มีดอกย่อยอัดกันแน่น แต่ละช่อดอกจะมีดอกย่อยประมาณ 2-3 ดอก มีขนาดดอก 1.5-2 เซนติเมตร ลักษณะของดอกเป็นรูปทรงกลมขนาดเท่าผลพุทรา ดอกเป็นสีขาว สีแดงแก่ สีม่วง หรือสีชมพูอ่อน โดยดอกสีขาวจะถูกนำมาใช้เป็นยาสมุนไพร
รสชาติ	รสจืด ชุ่มสุขุม
ลักษณะการใช้งาน	○ ดอกสด 15-20 ดอก ล้างให้สะอาดต้มกับน้ำ 1 ลิตร เคี้ยวให้เหลือครึ่งหนึ่งแล้วกรองดื่มครั้งละ 1 แก้ว ใช้แก้หอบหืด บิดมูก

รายการ	คุณลักษณะ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ดอก 10 ดอก ต้มน้ำผสมสุราขาวเล็กน้อย ต้มวันละ 3 ครั้ง แก้วร้อน เจ็บตา</li> <li>○ ดอก 10 กรัม และหญ้าแห้วม้า 20 กรัม มาต้มกับน้ำดื่ม ใช้แก้กระษัย แก้กามโรค แก้กหนองใน แก้กตขาว ขับระดูในสตรี</li> <li>○ ดอกสด 10-14 ดอก หรือต้นและราก นำมาต้มกับน้ำดื่มเพื่อขับปัสสาวะ ขับนิ่วในทางเดินปัสสาวะ และโรคหนองใน</li> <li>○ ต้นสด 100 กรัม ล้างให้สะอาดต้มกับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 10-15 นาที กรองเอาน้ำดื่ม วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร แก้ปวดศีรษะ ลมขึ้นศีรษะ แก้เวียนศีรษะ</li> <li>○ ต้นสดตำพอกบริเวณที่แมลงกัด</li> </ul>
องค์ประกอบทางเคมี (สารประกอบที่สำคัญ)	Gomphrenin I, Gomphrenin V, Allantoin, Campesterol, Amaranthin, Quercetin, $\beta$ -sitosterol, Isoamaranthin, Kaempferol, Stigmastero และในเมล็ดยังมีไขมัน
สรรพคุณทางแพทย์แผนไทย	พันธ์ดอกขาว ใช้ทั้งต้น ต้มน้ำดื่ม แก้นิ่ว แก้กหนองใน ระดูขาว ตกขาว แก้ขัดเบา
การใช้งาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ดอกนำมาต้มกับน้ำกินเป็นยาแก้อาการปวดศีรษะ (ดอก)</li> <li>○ ดอกนำมาต้มกับน้ำกินแก้ตาเจ็บ (ดอก)</li> <li>○ เป็นอาหารของนก</li> </ul>
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<p>สารสกัดดอกบานไม่รู้โรยสีม่วงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุดเมื่อทดสอบด้วยวิธี ABTS โดยมีค่า IC<sub>50</sub> เท่ากับ 0.013 mg/mL และอย่างไรก็ตาม การทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระด้วยวิธี DPPH กลับพบมีค่าต่ำสุด ปริมาณฟีนอลิกรวมและฟลาโวนอยด์รวมของสารสกัดดอกบานไม่รู้โรยสีม่วงมีปริมาณมากที่สุดเท่ากับ 8.88 <math>\mu</math>g gallic acid equivalent/g extract และ 4.50 <math>\mu</math>g catechin equivalent/g extract ตามลำดับ ฤทธิ์ในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนส พบว่าสารสกัดบานไม่รู้โรยสีม่วงมีฤทธิ์ในการยับยั้งดีที่สุด และรายงานวิจัยทางเภสัชวิทยาในต่างประเทศยังระบุถึงฤทธิ์ทางเภสัชของบานไม่รู้โรยว่ามีฤทธิ์ต้านอักเสบ ฤทธิ์ต้านเชื้อจุลชีพ ฤทธิ์ต้านมะเร็ง และฤทธิ์ต่อต้านภูมิแพ้ เป็นต้น</p>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ไม่มีข้อมูล
ข้อควรระวัง	ในการนำดอกบานไม่รู้โรยมาใช้เป็นยาให้เลือกชนิดสีขาวที่แก่นำไปตากให้แห้งและเด็ดก้านดอกออก จากนั้นจึงเก็บดอกไว้ใช้ต่อไป
ฐานข้อมูลที่พบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี</li> <li>○ ฐานข้อมูลสมุนไพรไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล</li> </ul>

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>○ ข้อมูลพรรณไม้ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี</p>
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	การเพาะเมล็ด เป็นวัชพืช ขึ้นได้ง่าย
อ้างอิง	<p>1) เตชา ศิริภัทร. (1 เมษายน 2546). <i>บานไม่รู้โรย ความงามที่ยั่งยืนผืนกาลเวลา</i>. หมอชาวบ้าน.  <a href="https://www.doctor.or.th/article/detail/1973">https://www.doctor.or.th/article/detail/1973</a></p> <p>2) นิจศิริ เรืองรังษี และธวัชชัย มังคละคุปต์. (2549). <i>หนังสือสมุนไพรไทย เล่ม 1</i>. อัมรินทร์.</p> <p>3) <i>บานไม่รู้โรย งานวิจัยและสรรพคุณ 27 ข้อ</i>. (ม.ป.ป.).  <a href="https://www.disthai.com/17226064/บานไม่รู้โรยลักษณะ">https://www.disthai.com/17226064/บานไม่รู้โรยลักษณะ</a></p> <p>4) อยู่เย็น และวันชาติ สันธากร. (2559). การศึกษาและพัฒนาดอกบานไม่รู้โรยสำหรับใช้ทางเครื่องสำอาง. โครงการพิเศษปริญญาตรี เกษตรศาสตร์บัณฑิต คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.</p> <p>5) วิทย์ เทียงบุรณธรรม. (2542). <i>พจนานุกรมสมุนไพรไทย</i> (พิมพ์ครั้งที่ 5). รวมสาสน์.</p> <p>6) วิทยา บุญวรพัฒน์. (2554). <i>สารานุกรมสมุนไพรไทย-จีน ที่ใช้บ่อยในประเทศไทย</i> (พิมพ์ครั้งที่ 9). สมาคมศาสตร์การแพทย์แผนจีน</p> <p>7) วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2549). <i>ย่อเภสัชกรรมไทยและสรรพคุณสมุนไพร</i>. อัมรินทร์.</p> <p>8) Thuy, N., et al. (2020). Evaluation of phytochemical and antioxidant activity of <i>Gomphrena celosioides</i> Mart. grown in Tien Giang province, Vietnam. <i>Asian J. Chem.</i> 32. 255-259. doi.org/10.14233/ajchem.2020.22188</p>


## หางนกยูงไทย

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	หางนกยูงไทย
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	ขวางยอย จำพอ ซำพอ ชมพอ ส้มฝ่อ ส้มพอ
ชื่อภาษาอังกฤษ	Barbados pride, Dwarf poinciana, Flower fence, Paradise flower, Peacock's crest, Pride of barbados
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Caesalpinia pulcherrima</i> (L.) Swartz
ชื่อวงศ์	Caesalpinioideae
ลักษณะดอก	ดอกเป็นช่อที่ปลายยอดของต้น ดอกมีหลายสีแยกไปตามสายพันธุ์ ได้แก่ สีส้ม สีแดง สีแดงประขาว สีชมพู สีชมพูแก่ สีเหลือง กลีบดอกประกอบด้วย 5 กลีบ ขอบกลีบดอกมีลักษณะเป็นหยัก มีเกสรอยู่กลางดอกเป็นเส้นงอนโผล่พ้นดอกออกมา
ประวัติการกิน	หางนกยูงไทยจัดอยู่ในวงศ์ถั่ว และมีประวัติการรับประทานยาวนานมากกว่า 15 ปี โดยปรากฏศาสตร์การแพทย์แผนไทยในคัมภีร์แพทย์ไทยแผนโบราณ เล่ม 3 รวบรวมโดยขุนโสภิตบรรณลักษณ์ (อำพัน กิตติขจร) ของสมาคมเภสัชกรรมไทยโบราณแห่งประเทศไทย วัดสามพระยา จัดหวัดพระนคร ต้นหางนกยูงมักจะมีความสับสนกันระหว่างหางนกยูงไทยกับหางนกยูงฝรั่ง โดยทั้งสองเป็นพืชคนละสกุลแต่อยู่ในวงศ์ถั่วเหมือนกัน หางนกยูงไทยเป็นไม้พุ่ม ในขณะที่หางนกยูงฝรั่งเป็นไม้ต้นและขนาดใหญ่ ที่มาของชื่อ “หางนกยูง” เกิดจากดอกหางนกยูงจะมีเกสรตัวผู้ที่ยาวงอนยื่นออกมานอกดอก คล้ายกับนกยูงกำลังรำแพน จึงเป็นที่มาของชื่อดอก โดยดอกหางนกยูงสีเหลืองสามารถนำมาต้มกับน้ำ อมเพื่อบรรเทาอาการปวดฟันได้ โดยจะใช้เฉพาะส่วนของดอกสีเหลืองเท่านั้น ดอกหางนกยูงเหลืองถูกนำมาตากแห้งบดอาหาร เช่น ใช้ตกแต่งขนมเค้ก หางนกยูงยังปรากฏในศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยสามารถนำมาต้มกับน้ำ อมเพื่อบรรเทาอาการปวดฟันได้ โดยจะใช้เฉพาะส่วนของดอกสีเหลือง
องค์ประกอบทางเคมี	กาแลคโตแมนแนน (Galactomannan)

รายการ	คุณลักษณะ
รสชาติ	เผื่อน
สรรพคุณตำราแผนไทย	ดอกหางนกยูงสีเหลืองสามารถนำมาต้มกับน้ำใช้อม เพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	<p>น้ำต้มหางนกยูงไทยอมช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน หรือดอกสีเหลืองใช้ตกแต่งบนอาหาร เครื่องดื่ม</p> 
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ฤทธิ์ต้านอักเสบ</li> <li>○ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	-
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	ขยายพันธุ์ด้วยการตอนกิ่งหรือเพาะเมล็ด ชอบแสงแดดจัด ต้องการน้ำและความชื้นปานกลาง
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) เมตไทย. (ม.ป.ป.). <i>หางนกยูง สรรพคุณและประโยชน์ของต้นหางนกยูงไทย 10 ข้อ</i>. <a href="https://medthai.com/หางนกยูงไทย">https://medthai.com/หางนกยูงไทย</a></li> <li>2) Ali, S.A., et al. (2013). Anti-ulcer activity of ethanolic extract of <i>Caesalpinia pulcherrima</i> flowers on ethanol induced gastric ulcers in rats. <i>Der Pharmacia Sinica</i>, 4(2), 119-24.</li> <li>3) Deepika, S., Selvaraj, C.I., &amp; Roopan, S.M. (2020). Screening bioactivities of <i>Caesalpinia pulcherrima</i> L. swartz and cytotoxicity of extract synthesized silver nanoparticles on HCT116 cell line. <i>Mater. Sci. Eng. C</i>, 106, 110279. <a href="https://doi.org/10.1016/j.msec.2019.110279">https://doi.org/10.1016/j.msec.2019.110279</a></li> <li>4) Nagaraj, B., et al. (2012). Phytosynthesis of gold nanoparticles using <i>Caesalpinia pulcherrima</i></li> </ol>

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>(peacock flower) flower extract and evaluation of their antimicrobial activities. <i>Dig. J. Nanomater. Biostruct.</i> 7(3), 899-905.</p> <p>5) Sharma, V., &amp; Rajani, G. P. (2011). Evaluation of <i>Caesalpinia pulcherrima</i> Linn. for anti-inflammatory and antiulcer activities. <i>Indian J. Pharmacol.</i> 43(2), 168–171. <a href="https://doi.org/10.4103/0253-7613.77354">https://doi.org/10.4103/0253-7613.77354</a></p> <p>6) Venu, A. &amp; Zachariah, S. (2013). Phytochemical and pharmacological activities of <i>Caesalpinia pulcherrima</i> - An overview. <i>Int. J. Pharm. Res.</i> 5, 6-13.</p>

## แววมยุรา

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	แววมยุรา
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	เกล็ดหอย แววมยุเรศ หญ้าลิ้นเจือก หญ้าลำโพง
ชื่อภาษาอังกฤษ	Torenia
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Torenia fournieri</i> Lind.
ชื่อวงศ์	Scrophulariaceae
ลักษณะดอก	ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง ดอกย่อยเป็นรูปถ้วย เส้นผ่านศูนย์กลางดอกประมาณ 3 เซนติเมตร ปลายแยกเป็น 5 กลีบ มักมีสองสีในดอกเดียวกัน เช่น สีขาว ชมพู เหลือง ส้ม ม่วง และแดง โคนกลีบล่างมักแต้มสีเหลือง ดอกมีลักษณะของเป็นรูปถ้วย ช่อดอกสั้นที่ปลายกิ่ง ลักษณะดอกเป็นรูปแตร ดอกมีหลากหลายสี เช่น ขาว ชมพู เหลือง ส้ม ม่วง และแดง หรือมีสองสีในดอกเดียวกัน
องค์ประกอบทางเคมี	Acteoside, Luteolin-7-o- $\beta$ -glucoside, Apigenin-7-o- $\alpha$ -rhamnosyl-(1-6)- $\beta$ -glucoside
รสชาติ	จี๊ด
สรรพคุณ	รากสดแก้อาการปวดฟัน โดยทุบพอแหลกหรือทุบกับเกลือ (ยาพื้นบ้านอีสาน)
ตำราแผนไทย	พบเฉพาะส่วนรากและใบ บดกับเกลือ อมแก้ปวดฟัน
การใช้งาน	แววมยุราเป็นไม้ดอกกินได้ที่สามารถนำมาประกอบอาหาร หรือตกแต่งจาน นิยมนำไปใส่ในสลัด แต่งหน้าเค้กที่มีสีอ่อน เช่น เค้กมะพร้าว หรือตกแต่งบนคุกกี้เนยด้วยการทาด้วยไข่ขาวก่อนนำไปอบ
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ฤทธิ์ต้านอักเสบ</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ไม่พบพิษต่อผิวหนัง และต่อปศุสัตว์
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูลที่พบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี</li> <li>○ ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์</li> </ul>



รายการ	คุณลักษณะ
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ชอบแสงแดด นิยมปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งตามบ้านเรือน ปลูกคลุมดินในสวน เพื่อต่อแมลงช่วยในการผสมพันธุ์ ทั้งยังเป็นไม้ดอก ดูดสารพิษ
อ้างอิง	<p>1) บ้านและสวน. (10 พ.ค. 2022). <i>แวมยูรา</i>.  <a href="https://www.baanlaesuan.com/plants/annual/138232.html">https://www.baanlaesuan.com/plants/annual/138232.html</a></p> <p>2) Morais, J.S., et al. (2020). Antioxidant activity and bioaccessibility of phenolic compounds in white, red, blue, purple, yellow and orange edible flowers through a simulated intestinal barrier, <i>Food Res. Int.</i> 131, 109046.  <a href="https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109046">https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109046</a></p> <p>3) Morais, J.S., et al. (2022). Chemical and volatile composition, and microbial communities in edible purple flowers (<i>Torenia fournieri</i> F. Lind.) cultivated in different organic systems, <i>Food Res. Int.</i> 162, 111973. <a href="https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111973">https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111973</a></p> <p>4) Shindo, K., Saito, E., Sekiya, M., Matsui, T., &amp; Koike, Y. (2008). Antioxidative activity of the flower of <i>Torenia fournieri</i>. <i>J. Nat. Med.</i> 62(2), 247–248.  <a href="https://doi.org/10.1007/s11418-007-0207-y">https://doi.org/10.1007/s11418-007-0207-y</a></p>



ดอกไม้ถิ่นได้ในประเทศไทย : 75

# กลุ่มที่ 2


## ดอกไม้ต่างประเทศ

“

ในหนังสือเล่มนี้ให้นิยามคำว่าดอกไม้ต่างประเทศว่า...


**เป็นดอกไม้ที่ปลูกในประเทศไทย โดยเป็นสายพันธุ์ที่ไม่ใช่ของประเทศไทย เป็นการนำมาจากต่างประเทศ แต่มีการนำมาปลูกในประเทศไทยเป็นระยะเวลาสั้น ๆ หรือยาวนาน และมักจะยังไม่มีชื่อเรียกเป็นภาษาไทย จึงนิยมเรียกชื่อทับศัพท์ เช่น โบราจ**

## ทานตะวันจิ๋ว

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ทานตะวันจิ๋ว
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	บัวผัด
ชื่อภาษาอังกฤษ	Sunflower draft
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Helianthus annuus</i>
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	ดอกเดี่ยวขนาดเล็กออกปลายยอด และปลายกิ่งแขนง ดอกทรงกลมตรงกลางมีเกสรรวมกันอยู่เกือบเต็ม ขนาดดอกรอบ ๆ เกสรเป็นกลีบดอก กลีบดอกมีสีเหลือง เมื่อดอกทานตะวันผสมเกสรแล้วกลีบดอกจะเหี่ยวแห้งไป เกสรตัวผู้จะหลุดร่วงเหลือแต่เมล็ดสีดำเรียงกันเป็นวงกลมอยู่กลางดอก ดอกที่ติดเมล็ดแล้วจะคว่ำหน้าลงสู่พื้นดิน ในเมล็ดทานตะวันจะมีเนื้อภายในเปลือกคล้ายเมล็ดแตงโม
ประวัติการกิน	ดอกทานตะวันเป็นสัญลักษณ์ของความเชื่อมั่น ความมั่นคง ทานตะวันเข้ามาในประเทศไทยในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยชาวฝรั่งเศสเป็นผู้นำมาปลูก ปัจจุบันมีการปลูกทานตะวันเป็นท้องทุ่งจำนวนมากในประเทศไทย เช่น จังหวัดลพบุรี และจังหวัดสระบุรี ทานตะวันสามารถนำมาใช้ปรุงอาหารได้ เช่น การนำมาผัด หรือนำมาปรุงน้ำสลัด มีบางส่วนที่นำมาใช้บริโภคเป็นน้ำมันและเครื่องสำอาง กลีบดอกทานตะวันถูกนำมาใช้ปรุงในเมนูครูว์ได้ปลากะพงโดยเชฟ Jamie Young
องค์ประกอบทางเคมี	Abscisic acid, $\beta$ -Carotene, Citric acid, Coumaric acid, Cumin alcohol, Cyamidin, Glycoside, Glandulone A, $\beta$ -Gibberellin A, Vanillin, Vitamin B2, Cryptoxanthin, Earotenoids, Globulin, Glycocoll, Quercimeritin, Phospholipid methionine, Seopoline heliangine, Tocopherol, Linoleic acid, Glycerol oil, Phosphatide, Phospholipid, $\beta$ -Sitosterol, Cellulose, Pentosan, Lignin
รสชาติ	จี๊ด

รายการ	คุณลักษณะ
สรรพคุณตำราแผนไทย	-
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	สามารถนำมาใช้ปรุงอาหารได้ เช่น การนำมาผัด หรือนำมาปรุงน้ำสลัด มีบางส่วนที่นำมาใช้บริโภคเป็นน้ำมันและเครื่องสำอาง
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตสูง</li> <li>○ ยับยั้งการก่อมะเร็ง</li> <li>○ ช่วยขับปัสสาวะ</li> <li>○ ช่วยลดไขมันในเลือดสูง</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	-
ข้อควรระวัง	เมล็ดและเกสรมีความแข็งเมื่อแก่ ควรใช้เฉพาะกลีบดอก
อื่น ๆ	-
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	วางเมล็ดบนพีทมอส ลึกประมาณ 1/2 นิ้ว ปรมน้ำให้ชุ่มวางในที่ที่มีแสงสว่างและรักษาความชื้นจนกว่าเมล็ดจะงอก
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2553). <i>สมุนไพรลดไขมันในเลือด 140 ชนิด</i>. สำนักพิมพ์ปณิธา เกิดดอนแฝก.</li> <li>2) เดชา ศิริภัทร. (1 ธ.ค.2545). <i>ทานตะวัน : โดดเด่น งดงาม ยามต้องแสงตะวัน</i>. หมอชาวบ้าน. <a href="https://www.doctor.or.th/article/detail/3004">https://www.doctor.or.th/article/detail/3004</a></li> <li>3) Dwivedi, &amp; Sharma, G. (2014). A review on heliotropism plant: <i>Helianthus annuus</i>. <i>J. Phytopharmacol.</i> 3(2), 149-155. <a href="https://doi.org/10.31254/phyto.2014.3211">https://doi.org/10.31254/phyto.2014.3211</a></li> <li>4) Lawson, S.K., et al. (2019). Essential oil compositions and antifungal activity of sunflower (<i>Helianthus</i>) species growing in north Alabama. <i>Appl. Sci.</i> 9(15), 3179. <a href="https://doi.org/10.3390/app9153179">https://doi.org/10.3390/app9153179</a></li> <li>5) Nelson, M. (2021). <i>Edible flower: How, Why, and When We Eat Flowers</i>. Monacelli press.</li> <li>6) <i>The Whole Sunflower: Delicious Down to the Stem</i>. (n.d.). Chelsea Green Publishing. <a href="https://www.chelseagreen.com/2023/the-whole-sunflower">https://www.chelseagreen.com/2023/the-whole-sunflower</a></li> </ol>

## คาโมมายล์

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	คาโมมายล์
ภาพประกอบ	
ชื่อภาษาอังกฤษ	Chamomile, Garden chamomile, Roman chamomile
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Chamaemelum nobile</i> L.
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	ดอกออกเป็นดอกเดี่ยวบริเวณปลายกิ่ง แต่เมื่ออยู่รวมกันมากจะมองดูคล้ายออกเป็นช่อ กลีบดอกรูปขอบขนาน สีขาว เวียนรอบตุ่มเกสรสีเหลืองขนาดใหญ่ มีกลิ่นหอม เมล็ดคล้ายเมล็ดข้าวเปลือกแต่ขนาดเล็กมาก
ข้อมูลทั่วไป	คาโมมายล์เป็นพืชล้มลุกที่มีขนาดเล็กสูง 10-80 เซนติเมตร มีลักษณะใบคล้ายขนนก ลักษณะดอกเป็นแบบคล้ายดอกเดซี่ ซึ่งมีสีเหลืองอยู่บริเวณใจกลางและมีกลีบสีขาวล้อมรอบ คาโมมายล์เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมเมื่อถูกบดหรือให้ความร้อน
ประวัติการกิน	มีประวัติการรับประทานมากกว่า 15 ปี คาโมมายล์จัดเป็นพืชสมุนไพรที่ดอกปรากฏอยู่ในลำดับที่ 119 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ. 2564 เรื่อง ราชอาณาจักรพืชดอกคาโมมายล์แห้งสามารถนำมาขงเป็นชาดื่ม
รสชาติ	หวานคล้ายแอปเปิล
สรรพคุณ	Flavonoids, Apigenin, Quercetin, Patuletin, Luteolin, Flavonoid glucosides, Coumarins, Herniarin, Umbelliferone, $\alpha$ -bisabolol, Chamazulene, $\alpha$ -bisabolol oxides A และ B, cis-trans-en-yn-dicycloethers) (phenolic acids) GABA (gamma aminobutyric acid)
ลักษณะการใช้งาน	ดอกคาโมมายล์ นิยมใช้เป็นยาแผนโบราณเพื่อช่วยให้อารมณ์สงบขึ้น สามารถกำจัดความเครียด ในรูปแบบชาสมุนไพร

รายการ	คุณลักษณะ
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	ฤทธิ์ต้านอักเสบ ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร ด้านการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และรักษาแผลในทางเดินอาหาร มีผลต่อระบบประสาท คลายกังวล ฤทธิ์ทำให้สงบ ทำให้หลับ ฤทธิ์ต้านเชื้อจุลินทรีย์
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ไม่พบความเป็นพิษ
ข้อควรระวัง	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ควรระมัดระวังการใช้ดอกคาโมมายล์ในผู้ที่แพ้ดอกคาโมมายล์ รวมถึงผู้ที่แพ้พืชในตระกูลเดียวกัน เช่น ดาวเรือง ดาวกระจาย และเก๊กฮวย เป็นต้น</li> <li>○ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานคาโมมายล์พร้อมกับการใช้ยา warfarin หรือยา cyclosporine เพราะอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อกัน และเกิดผลข้างเคียงตามมาได้ แม้ว่าข้อมูลทางพิษวิทยาจะพบว่าดอกคาโมมายล์มีความเป็นพิษต่ำมาก แต่ในการใช้เพื่อเป็นสมุนไพรสำหรับบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ก็ควรระมัดระวังในการใช้ เช่นเดียวกับกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ โดยควรใช้ในปริมาณที่พอดี และไม่ควรใช้ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานานจนเกินไป เพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ สำหรับเด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รวมถึงผู้ที่ต้องรับประทานยาต่อเนื่องก่อนจะใช้คาโมมายล์เป็นสมุนไพรบำบัดรักษาโรค ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เสมอ</li> </ul>
ฐานข้อมูล	ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 426 เรื่อง ชาจากพืช
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ปักชำกิ่ง ขอบดินร่วนปนทราย แสงแดดเต็มวัน ชอบอากาศเย็น ทนแล้ง น้ำปานกลาง
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ.2564 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 เรื่อง ชาจากพืช (13 พฤษภาคม 2564). <i>ราชกิจจานุเบกษา</i>. เล่ม 138 ตอนพิเศษ 102 ง หน้า 8-18.</li> <li>2) Bunting, E., &amp; Facer, J. (2023). <i>The Edible Flower: A Modern Guide to Growing, Cooking and Eating Edible Flowers</i>. Laurence King Publishing.</li> <li>3) Dai, Y.L., et al. (2022). Chamomile: A review of its traditional uses, chemical constituents, pharmacological activities and quality control studies. <i>Molecules</i>, 28(1), 133.</li> <li>4) Robert, M. (2014). <i>100 Edible &amp; Healing flowers</i> (2<sup>nd</sup> ed.). Struik Nature.</li> </ol>




## ดาวกระจายเหลือง

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ดาวกระจายเหลือง
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	ดาวกระจายฝรั่ง
ชื่อภาษาอังกฤษ	Cosmos, Mexican aster
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cosmos sulphureus</i> Cav.
ชื่อวงศ์	Compositae
ลักษณะดอก	มีทั้งดอกชั้นเดียวและดอกซ้อน กลีบดอกชั้นนอกรูปขอบขนาน ปลายหยัก 2-3 หยัก กลีบดอกชั้นในสีเหลือง เป็นหลอดกระจุกกลางดอก
เรื่องเล่าดอกไม้	สิ่งที่น่าสนใจที่สุดเกี่ยวกับดาวกระจายก็คือ ชื่อทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทย มีความหมายคล้ายคลึงกัน และแสดงถึงจินตนาการอันกว้างไกล กล่าวคือ ชื่อสกุลของดาวกระจาย (Cosmos) หมายถึงจักรวาล และดวงดาวทั้งหมดบนฟากฟ้า ส่วนในภาษาไทย ดาวกระจายนั้น หนังสืออักขรภิธานศรับท์ให้ความหมายไว้ว่า "คือดวงดาวทั้งปวงที่ขึ้นรายเรียงกันเกลื่อนกลาด กระจายไปนั้น"
องค์ประกอบทางเคมี	Monoterpenes, Sesquiterpenes, Anthocyanin, Cyanidin 3-O-glucoside, Flavones, Apigenin 7-O-glucoside, Luteolin-7-O-glucuronide, Chrysoeriol-7-O-glucuronide
รสชาติ	จืด
สรรพคุณตำราแผนไทย	ทั้งต้น ช่วยกระจายลม ฟอกเลือด ยาดับพิษร้อน แก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย รักษาบาดแผล ใบ ยาแก้ท้องร่วง รักษาบาดแผล
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	ชื่อสกุล Cosmos มาจากภาษากรีกว่า Kosmos แปลว่า เครื่องประดับ นิยมปลูกเป็นแปลงประดับ หรือเป็นทุ่งกว้าง
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ลดอาการเบาหวาน (Anti-diabetic properties)</li> <li>○ ช่วยโรคความดันโลหิตสูง (Anti-hypertensive properties)</li> <li>○ ป้องกันกระดูก (Bone-protective properties)</li> </ul>

รายการ	คุณลักษณะ
	o ยับยั้งแบคทีเรีย (Anti-microbial properties)
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ไม่มีพิษต่อมนุษย์และสัตว์
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cheng, S. H., Barakatun-Nisak, M. Y., Anthony, J., &amp; Ismail, A. (2015). Potential medicinal benefits of <i>Cosmos caudatus</i> (Ulam Raja): A scoping review. <i>J. Res. Med. Sci.</i> 20(10), 1000-1006. <a href="https://doi.org/10.4103/1735-1995.172796">https://doi.org/10.4103/1735-1995.172796</a></li> <li>2) Elisabetta. (n.d.). <i>Cosmos: profile, propagation &amp; toxicity</i>. Plantura Magazine. <a href="https://plantura.garden/uk/flowers-perennials/cosmos/cosmos-overview">https://plantura.garden/uk/flowers-perennials/cosmos/cosmos-overview</a></li> <li>3) Health-Harris, R. (Sep. 21, 2023). <i>The Benefits Of Planting Cosmos In Your Edible Garden</i>. <a href="https://www.housedigest.com/1394629/cosmos-companion-plant-edible-garden/">https://www.housedigest.com/1394629/cosmos-companion-plant-edible-garden/</a></li> <li>4) Jang, I.C., Park, J.H., Park, E., Park, H.R., &amp; Lee, S.C. (2008). Antioxidative and antigenotoxic activity of extracts from cosmos (<i>Cosmos bipinnatus</i>) flowers. <i>Plant Foods Hum. Nutr.</i> 63(4), 205–210. <a href="https://doi.org/10.1007/s11130-008-0086-8">https://doi.org/10.1007/s11130-008-0086-8</a></li> <li>5) Olajuyigbe, O., &amp; Ashafa, A. (2014). Chemical composition and antibacterial activity of essential oil of <i>Cosmos bipinnatus</i> Cav. leaves from South Africa. <i>Iran. J. Pharm. Res.</i> 13(4), 1417–1423.</li> </ol>

## ไวโอล่า

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ไวโอล่า/วิโอลา (Viola)
ภาพประกอบ	
ชื่อภาษาอังกฤษ	Viola
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Viola reichenbachiana</i>
ชื่อวงศ์	Violaceae
ลักษณะดอก	ดอกมีขนาดใหญ่ ออกดอกได้เมื่ออยู่ในที่ที่มีอากาศเย็น ขนาดของดอก 2.5-3 เซนติเมตร มีกลีบดอก 5 กลีบ
ประวัติการกิน	เป็นไม้อายุสั้นเพียง 1 ปี นิยมปลูกในแถบภาคเหนือ มีหลายหลายสายพันธุ์และมีสีดอกไม้ที่หลากหลาย นิยมปลูกในกระถาง ไวโอล่าเป็นดอกไม้ที่มีถิ่นกำเนิดเป็นดอกไม้สำหรับประดับตกแต่งจานอาหารมาเป็นเวลายาวนานมากกว่า 15 ปี
องค์ประกอบทางเคมี	Quercetin, Violanthin, Cyanidin, Kaempferol, Violaxanthin, Lutein, Zeaxanthin, $\beta$ -Carotene
รสชาติ	หวาน
สรรพคุณ	สรรพคุณในการบำรุงผิวพรรณให้ดูชุ่มชื้น ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยขจัดเสมหะ บรรเทาอาการระคายเคืองในลำคอ
ลักษณะการใช้งาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ รับประทานทานควบคู่กับสลัดหรือตกแต่งจาน ตกแต่งอาหารให้สวยงาม</li> </ul>  

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>○ ชาไวโอล่า 4 ขั้นตอน ซึ่งเป็นการชงที่เป็นเอกลักษณ์ของ Flower you Can Eat</p> 
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฤทธิ์ต้านอักเสบ</li> <li>○ ฤทธิ์ขับปัสสาวะ</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ ฤทธิ์รักษาบาดแผล</li> </ul>
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ชอบดินร่วนระบายน้ำดี อากาศถ่ายเทได้ดี

รายการ	คุณลักษณะ
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) อัญญา โปธิวัฒน์. (2566). <i>Miracle of Edible Flowers มหัศจรรย์ดอกไม้กินได้</i> (พิมพ์ครั้งที่ 3). ซอมบี้บุ๊กส์.</li> <li>2) Bunting, E., &amp; Facer, J. (2023). <i>The Edible Flower: A Modern Guide to Growing, Cooking and Eating Edible Flowers</i>. Laurence King Publishing.</li> <li>3) Feyzabadi, Z., Ghorbani, F., Vazani, Y., &amp; Zarshenas, M.M. (2017). A critical review on phytochemistry, pharmacology of <i>viola odorata</i> L. and related multipotential products in traditional persian medicine. <i>Phytother.Res.</i> 31(11), 1669–1675. <a href="https://doi.org/10.1002/ptr.5909">https://doi.org/10.1002/ptr.5909</a></li> <li>4) González-Barrio, R., (2018). Chemical composition of the edible flowers, pansy (<i>Viola wittrockiana</i>) and snapdragon (<i>Antirrhinum majus</i>) as new sources of bioactive compounds. <i>Food Chem.</i> 252, 373–380. <a href="https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2018.01.102">https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2018.01.102</a></li> <li>5) Iverson, C. (2021). <i>The Garden Apothecary: Recipes, Remedies and Rituals</i>. Summerdale Publisher Ltd.</li> <li>6) Kelley, K.M., Behe, B.K., Biernbaum, J.A., &amp; Poff, K.L. (2002). Combinations of colors and species of containerized edible flowers: Effect on consumer preferences. <i>HortScience</i>, 37(1), 218-221.</li> <li>7) Koike, A., et al. (2015). Edible flowers of <i>Viola tricolor</i> L. as a new functional food: Antioxidant activity, individual phenolics and effects of gamma and electron-beam irradiation. <i>Food Chem.</i> 179, 6-14. <a href="https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.01.123">https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.01.123</a></li> <li>8) Lim, T.K. (2014). <i>Edible Medicinal and Non Medicinal Plants</i>. Volume 8, Flowers (pp. 514-518). Springer</li> <li>9) Newman, S.E., O'Connor, A.S., &amp; Badertscher, K.B. (2009). <i>Edible Flowers</i>. Colorado State University.</li> <li>10) Robert, M. (2014). <i>100 Edible &amp; Healing flowers</i> (2<sup>nd</sup> ed.). Struik Nature.</li> </ol>

## คอสมอส

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ดาวกระจาย, คอสมอส
ภาพประกอบ	
ชื่อภาษาอังกฤษ	Cosmos, Mexican aster, Cut-leaf cosmos
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cosmos sulphureus</i>
ชื่อวงศ์	Boraginaceae
ลักษณะดอก	ดอกช่อกระจุก มีหลายสี เช่น เหลือง เหลืองทอง ส้ม ส้มแดง
ขนาดของดอก	3-4 เซนติเมตร
ข้อมูลทั่วไป	คอสมอสมาจากภาษากรีก หมายถึง สวยงาม กลีบดอกสามารถนำมาสกัดเป็นสีผสมอาหารหรือนำไปย้อมผ้าได้ ดอกดาวกระจายใช้เป็น ส่วนผสมในอาหารสัตว์ โดยเฉพาะเป็ด และไก่ เพื่อช่วยให้ไข่แดงมีสีเข้มขึ้น
รสชาติ	ขม
สรรพคุณ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ดอกนำมาบดหรือขยี้ก่อนใช้ทารักษาพิษแมลงกัดต่อย</li> <li>○ ดอกนำมาบดทารักษาบาดแผล</li> <li>○ ดอกใช้ต้มดื่ม แก้อาการท้องเสีย</li> </ul>
ประวัติการกิน	ดอกดาวกระจายสามารถรับประทานได้ เช่น <i>Cosmos sulphureus</i> โดยเฉพาะสายพันธุ์ <i>Cosmos caudatus</i> หรือ King salad ซึ่งถือว่าเป็นราชาแห่งสลัดของชาวมาเลเซีย
องค์ประกอบทางเคมี	Quercetin, Gallic acid, Caffeic acid, Chlorogenic acid
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ การอักเสบและลดการเจ็บปวด</li> <li>○ ต้านการเจริญของจุลินทรีย์</li> <li>○ ต้านสารอนุมูลอิสระ</li> <li>○ รักษาบาดแผล</li> </ul>
ข้อควรระวัง	-
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ชอบดินร่วนระบายน้ำดี อากาศถ่ายเทได้ดี

รายการ	คุณลักษณะ
อ้างอิง	<p>1) Elisabetta. (n.d.). <i>Cosmos: profile, propagation &amp; toxicity</i>. Plantura Magazine.  <a href="https://plantura.garden/uk/flowers-perennials/cosmos/cosmos-overview">https://plantura.garden/uk/flowers-perennials/cosmos/cosmos-overview</a></p> <p>2) Jang, I.C., Park, J. H., Park, E., Park, H.R., &amp; Lee, S.C. (2008). Antioxidative and antigenotoxic activity of extracts from cosmos (<i>Cosmos bipinnatus</i>) flowers. <i>Plant Foods Hum. Nutr.</i> 63, 205-210.</p> <p>3) Kaisoon, O., Konczak, I., &amp; Siriamornpun, S. (2012). Potential health enhancing properties of edible flowers from Thailand. <i>Food Res. Int.</i> 46(2), 563-571.</p> <p>4) Ortega-Medrano, R.J., et al. (2023). Characterization of <i>Cosmos sulphureus</i> Cav. (Asteraceae): Phytochemical screening, antioxidant activity and chromatography analysis. <i>Plants</i>, 12(4), 896.  <a href="https://doi.org/10.3390/plants12040896">https://doi.org/10.3390/plants12040896</a></p> <p>5) Saleem, M., et al. (2019). Chemical characterisation and hepatoprotective potential of <i>Cosmos sulphureus</i> Cav. and <i>Cosmos bipinnatus</i> Cav. <i>Nat. Prod. Res.</i> 33(6), 897-900.  <a href="https://doi.org/10.1080/14786419.2017.1413557">https://doi.org/10.1080/14786419.2017.1413557</a></p>



## ดาวเรืองฝรั่งเศส

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ดาวเรืองฝรั่งเศส
ภาพประกอบ	
ชื่อภาษาอังกฤษ	French Marigold
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tagetes patula</i> L.
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	ดอกออกเป็นช่อกระจุกที่ปลายยอด มีทั้งดอกชั้นเดียวและดอกซ้อน กลีบดอกวงนอกมักมีสีส้ม สีแดงหรือสีเหลืองสด และสองสีในดอกเดียวกัน กลีบดอกวงในสีเหลือง
ข้อมูลทั่วไป	ดาวเรืองฝรั่งเศสเป็นพืชล้มลุก ดอกมีลักษณะเด่นคือมีทรงแบน สีเหลืองหรือส้ม และมีใบเรียวยาวที่มีกลิ่นหอมเหมือนเครื่องเทศ ส่วนใบและดอกของดาวเรืองสามารถรับประทานได้ โดยส่วนใบมักใช้เป็นผักสลัด ดอกใช้เพื่อตกแต่งอาหารและนำมาสกัดเป็นยาสมุนไพร
องค์ประกอบทางเคมี	Carotene, Alkaloid, Flavoxanthin, Lycopene, Rubixabthin, Violaxanthin, Carotenoids, Phenolic acids, Sterols, Saponins, Flavonoids, Resins, Sterins, Quinones, Mucilages, Vitamins, Polyprenylquinones และน้ำมันหอมระเหย
รสชาติ	ขมเผ็ด
การใช้งาน	กลีบดอกฉีกใส่ในซूप ใช้เป็นสมุนไพร และให้สีแทนหญ้าฝรั่ง (saffron)
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ฤทธิ์ต้านเชื้อ <i>Streptococcus</i> และ <i>Staphylococcus</i></li> <li>○ ฤทธิ์ต้านอักเสบ ต้านการเจริญของจุลินทรีย์</li> <li>○ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ รักษาบาดแผล</li> <li>○ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ไม่มีพิษแบบเฉียบพลันต่อสัตว์ทดลอง</li> <li>○ มีความระคายเคืองผิวหนังเล็กน้อยเมื่อใช้เป็นเครื่องสำอาง</li> </ul>
ข้อควรระวัง	เมล็ดดาวเรืองฝรั่งเศสมีความแข็ง จึงควรใช้ความระมัดระวัง
อื่น ๆ	-
ฐานข้อมูลที่พบ	○ สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



รายการ	คุณลักษณะ
	○ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 426 เรื่อง ชาจากพืช
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ด ชอบดินร่วนระบายน้ำดี แสงแดดจัด อากาศถ่ายเทได้ดี ความชื้นปานกลาง
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 426) พ.ศ.2564 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 เรื่อง ชาจากพืช (13 พฤษภาคม 2564). <i>ราชกิจจานุเบกษา</i>. เล่ม 138 ตอนพิเศษ 102 ง หน้า 8-18.</li> <li>2) Bunting, E., &amp; Facer, J. (2023). <i>The Edible Flower: A Modern Guide to Growing, Cooking and Eating Edible Flowers</i>. Laurence King Publishing.</li> <li>3) Chitrakar, B., Zhang, M., &amp; Bhandari, B. (2019). Edible flowers with the common name “marigold”: Their therapeutic values and processing. <i>Trends Food Sci. Technol.</i> 89, 76-87.</li> <li>4) Iverson, C. (2021). <i>The Garden Apothecary: Recipes, Remedies and Rituals</i>. Summerdale Publisher Ltd.</li> <li>5) Nelson, M. (2021). <i>Edible flower: How, Why, and When We Eat Flowers</i>. Monacelli press.</li> <li>6) Nicolaus, C., Junghanns, S., Hartmann, A., Murillo, R., Ganzera, M., &amp; Merfort, I. (2017). In vitro studies to evaluate the wound healing properties of <i>Calendula officinalis</i> extracts. <i>J. Ethnopharmacol.</i> 196, 94–103. <a href="https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.12.006">https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.12.006</a></li> <li>7) Robert, M. (2014). <i>100 Edible &amp; Healing flowers</i> (2<sup>nd</sup> ed.). Struik Nature.</li> </ol>



## ทาร์รากอน

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ทาร์รากอน
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	เม็กซิกันทาร์รากอน ดาวเรืองเม็กซิโก
ชื่อภาษาอังกฤษ	Tarragon, Mexican tarragon
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tagetes lucida</i> Cav.
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	ดอกออกที่ปลายยอด กลีบสีเหลืองสด มี 5 กลีบ
ประวัติการกิน	ทาร์รากอนเป็นเครื่องเทศสมุนไพรที่คนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จัก แต่ที่ประเทศฝรั่งเศสหรือประเทศในทวีปยุโรป นิยมใช้ทาร์รากอนเป็นเครื่องเทศที่ต้องมีติดครัวไว้เสมอสำหรับเป็นหนึ่งในวัตถุดิบประกอบอาหารเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมให้อาหาร จนพ่อครัวชาวฝรั่งเศสส่วนใหญ่ยกให้ทาร์รากอนเป็น “ราชาแห่งสมุนไพร” ทาร์รากอนเป็นสมุนไพรที่มีประวัติการรับประทานนานกว่า 15 ปี โดยทาร์รากอนถูกนำมาปรุงอาหารโดยหลากหลายเชื้อชาติ ทาร์รากอนเหมาะกับการนำมาปรุงเป็นอาหารกับปลาหรือไก่ และยังเป็นส่วนผสมของ Vinaigrette dressing (น้ำสลัดน้ำใส) และซอส และยังเป็นส่วนผสมหลักในเมนูชากาพูลี (Chakapuli) อาหารประจำของประเทศจอร์เจีย และในประเทศอิหร่านยังใช้ทาร์รากอนในเมนู Sabzi khordan, สตรู (Stews) และประเทศสโลวีเนีย ทาร์รากอนถูกนำมาใช้ส่วนผสมของขนมเค้กโรลที่ชื่อว่า Potica
องค์ประกอบทางเคมี	Estragole, Methyleugenol, Coumarins
รสชาติ	เผ็ด ซ่า
สรรพคุณตำราแผนไทย	-
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	ทาร์รากอนสดนำมาหมักเป็นน้ำส้มสายชูสำหรับปรุงรสได้ ทั้งใบและต้น ทาร์รากอนเอามาตากแห้งใช้โรยหน้าอาหารและเพิ่มรสชาติ
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○ฤทธิ์ต้านอักเสบ</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ไม่มีพิษ

รายการ	คุณลักษณะ
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูลที่พบ	USDA Plant Database
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	การปักชำและเพาะเมล็ด ชอบอากาศเย็น แต่ปรับตัวและปลูกได้ดีในเมืองไทย สามารถปลูกเป็นไม้กระถางหรือไม้ประดับแปลงร่วมกับต้นไม้ประดับชนิดอื่น ๆ หรือผักสวนครัว ต้องการแสงแดดตลอดวัน เติบโตได้ดีในที่ที่มีอากาศเย็น
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aglarova, A.M., Zilfikarov, I.N. &amp; Severtseva, O.V. (2008). Biological characteristics and useful properties of tarragon (<i>Artemisia dracunculus</i> L.). <i>Pharm. Chem. J.</i> 42, 81-86. <a href="https://doi.org/10.1007/s11094-008-0064-3">https://doi.org/10.1007/s11094-008-0064-3</a></li> <li>2) Hanson, B. (2001). <i>Gourmet Herbs: Classic and Unusual Herbs for Your Garden and Your Table</i>. Brooklyn Botanic Garden.</li> <li>3) Nelson, M. (2021). <i>Edible flower: How, Why, and When We Eat Flowers</i>. Monacelli press.</li> <li>4) Obolskiy, D., Pischel, I., Feistel, B., Glotov, N., &amp; Heinrich, M. (2011). <i>Artemisia dracunculus</i> L.(tarragon): a critical review of its traditional use, chemical composition, pharmacology, and safety. <i>J. Agric. Food Chem.</i> 59(21), 11367-11384.</li> <li>5) Small, E. (2006). <i>Culinary Herbs</i>. NRC Research Press.</li> </ol>

## ตาเสือ

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ตาเสือ
ภาพประกอบ	
ชื่อภาษาอังกฤษ	Coreopsis/Plains Coreopsis/Plains Tickseed
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Coreopsis tinctoria</i> Nutt.
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	ดอกชั้นเดียวและกึ่งซ้อน เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-5 เซนติเมตร ก้านดอกยาว 20-45 เซนติเมตร กลีบดอกวงนอกรูปไข่กลับปลายหยัก 3 หยัก กลีบดอกสีเหลืองทอง โคนกลีบสีน้ำตาลเข้มตัดกัน กลีบดอกวงในสีน้ำตาลรูปหลอด
ประวัติการกิน	ดอกตาเสือถูกนำไปใช้ตกแต่งแก้วคือกเทล และใช้ดอกตากแห้งชงเป็นชา
องค์ประกอบทางเคมี	2'-Hydroxy-4,4'-dimethoxy-chalcone, iso-Liquiritigenin, Eriodictyol, Naringenin, Maritimetin, Butin, Taxifolin, Luteolin, 7,3',4'-Trihydroxyflavone, 8,3',4'-Trihydroxyflavone-7-O-β-D-Glucoside, Quercetin, Quercetagitin-7-O-β-D-glucoside, Quercetin-7-O-β-D-glucoside, 3,4-Dihydroxybenzoic acid, Caffeic acid, Coreoside B, myo-Inositol
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	เมล็ดมีรูปร่างเหมือนแมลงจึงมีชื่อสกุลว่า <i>Coreopsis</i> มาจากภาษากรีก แปลว่า เหมือนแมลง ปลูกเป็นพืชอาหาร ต้นตาเสือตากแห้งใช้ชงเป็นชา ต้มแทนกาแฟ

รายการ	คุณลักษณะ
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span>ดอกตาเสือแห้ง</span> <span>ชาดอกตาเสือแห้ง</span> </div>
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ</li> <li>○มีสารชะลอวัย</li> <li>○ลดไขมันในเลือด</li> <li>○ลดความดันโลหิต</li> <li>○ลดระดับน้ำตาลในเลือด</li> </ul>
ข้อมูลทางพิษวิทยา	ตาเสืออยู่ในรายชื่อของพืชที่ไม่เป็นพิษของ the American Association of Poison Control Centers (AAPCC) Toxic Exposure Surveillance System (TESS) ประเทศสหรัฐอเมริกา
ข้อควรระวัง	-
ฐานข้อมูลที่พบ	USDA Plant Database
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	เพาะเมล็ดโดยไม่กลบเมล็ด วางภาชนะเพาะในที่ที่มีแสงรำไร เมล็ดจะงอกใน 9-12 วัน เมื่ออายุ 20-25 วันจึงย้ายปลูก หลังเพาะ 1-2 เดือนจึงออกดอก
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Begmatov, N., Li, J., Bobakulov, K., Numonov, S., &amp; Aisa, H.A. (2018). The chemical components of <i>Coreopsis tinctoria</i> Nutt. and their antioxidant, antidiabetic and antibacterial activities. <i>Nat. Prod. Res.</i>, 34(12), 1772–1776. <a href="https://doi.org/10.1080/14786419.2018.1525377">https://doi.org/10.1080/14786419.2018.1525377</a></li> <li>2) Guo, L., Zhang, W., Li, S., &amp; Ho, C.T. (2015). Chemical and nutraceutical properties of <i>Coreopsis tinctoria</i>. <i>J. Funct. Foods</i>, 13, 11-20. <a href="https://doi.org/10.1016/j.jff.2014.11.011">https://doi.org/10.1016/j.jff.2014.11.011</a></li> <li>3) Taoerdahong, H., Kadeer, G., Chang, J., Kang, J., Ma, X., &amp; Yang, F. (2023). A review concerning the polysaccharides found in edible and medicinal plants in Xinjiang. <i>Molecules</i>, 28(5), 2054. <a href="https://doi.org/10.3390/molecules28052054">https://doi.org/10.3390/molecules28052054</a></li> </ol>

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>4) Shen, J., et al. (2021). Traditional uses, phytochemistry, pharmacology, and toxicology of <i>Coreopsis tinctoria</i> Nutt.: A review. <i>J. Ethnopharmacol.</i> 269, 113690.  <a href="https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113690">https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113690</a></p> <p>5) Zhang, F., Yang, M., Xu, J., Hu, Y., Gao, R., Huang, K., &amp; He, X. (2022). <i>Coreopsis tinctoria</i> and its flavonoids ameliorate hyperglycemia in obese mice induced by high-fat diet. <i>Nutrients</i>, 14(6), 1160.  <a href="https://doi.org/10.3390/nu14061160">https://doi.org/10.3390/nu14061160</a></p>



## ควีนแอนน์สไลซ์

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	ควีนแอนน์สไลซ์
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	แครอทป่าร้างนก ลูกไม้ของอถิการ
ชื่อภาษาอังกฤษ	Bishop's weed, Bullwort, Lace flower
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Daucus carota</i>
ชื่อวงศ์	Apiaceae
ลักษณะดอก	ดอกสีขาวขนาดเล็กเป็นช่อ
ประวัติการกิน	Queen Anne's Lace เป็นชื่อของราชินีแห่งราชอาณาจักรอังกฤษ ดอกมีลักษณะคล้ายลูกไม้ที่ผู้หญิงสวมใส่ เป็นดอกไม้กินได้ที่มีกุกจำ สับสนว่ากินไม่ได้กับ Hemlock ซึ่งเป็นดอกไม้ที่มีพิษ เมนูอาหารได้แก่ สตรู เค้ก หรือเครื่องดื่ม เช่น ค็อกเทล
องค์ประกอบทางเคมี	$\alpha$ -Pinene, Sabinene, Germacrene D, Flavonoids, Limonene, Myrcene, Methyl eugenol
รสชาติ	เผ็ด (รสชาติเหมือนแครอท)
สรรพคุณตำราแผนไทย	-
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	นักสมุนไพรในอดีตใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ เพื่อบรรเทาระบบทางเดินอาหาร และเป็นยาขับปัสสาวะ ควีนแอนน์สไลซ์มีความสวยงามเหมาะสำหรับ ตกแต่งจานอาหาร
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	แก้ปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น นิ่วในไต ปัญหากระเพาะปัสสาวะ ภาวะคั่งน้ำ และกรดยูริกมากเกินไปในน้ำปัสสาวะ โรคเกาต์ ข้อต่อมีสาเหตุจากกรดยูริกมากเกินไป อาการท้องร่วงรุนแรง (โรคบิด) แก๊สในลำไส้
ข้อมูลทางพิษวิทยา	-
ข้อควรระวัง	น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ไล่แมลงได้
อื่น ๆ	-
ฐานข้อมูลที่พบ	USDA Plant Database
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)

รายการ	คุณลักษณะ
การปลูกและขยายพันธุ์	การตอนกิ่ง เพาะเมล็ดและปักชำ ชอบสภาพดินที่มีความชื้น ระบายน้ำได้ดี
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jones, R. S., &amp; Cuttle, S. (2018). <i>Wild Flowers of Britain and Ireland</i>. Hachette.</li> <li>2) Lawton, B.P. (2007). <i>Parsleys, Fennels, and Queen Anne's Lace</i>. Timbrook Press.</li> <li>3) Muturi, E.J., Doll, K., Ramirez, J.L., &amp; Rooney, A.P. (2019). Bioactivity of wild carrot (<i>Daucus carota</i>, Apiaceae) essential oil against mosquito larvae. <i>J. Med. Entomol.</i> 56(3), 784-789.</li> <li>4) Nelson, M. (2021). <i>Edible flower: How, Why, and When We Eat Flowers</i>. Monacelli press.</li> <li>5) Sharma, K.D., Karki, S., Thakur, N.S., &amp; Attri, S. (2012). Chemical composition, functional properties and processing of carrot-a review. <i>J. Food Sci. Technol.</i> 49(1), 22-32. <a href="https://doi.org/10.1007/s13197-011-0310-7">https://doi.org/10.1007/s13197-011-0310-7</a></li> </ol>



## เอสเตอร์

รายการ	คุณลักษณะ
ชื่อ	เอสเตอร์
ภาพประกอบ	
ชื่ออื่น	ฟิค็อก
ชื่อภาษาอังกฤษ	Heath aster, White aster, White heath aster
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Symphotrichum ericoides</i> (L.) G.L.Nesom
ชื่อวงศ์	Asteraceae
ลักษณะดอก	ดอกเป็นช่อกระจุกที่ปลายยอด ดอกบาน 1-2 เซนติเมตร สีขาว ดอกวงในสีเหลือง ออกดอกตลอดปี ปัจจุบันมีลูกผสมที่ให้ดอกสีอื่น เช่น สีฟ้า อมม่วง สีเหลือง สีชมพู
เรื่องเล่าดอกไม้	ถิ่นกำเนิดทางตอนกลางและตะวันออกของสหรัฐอเมริกา เดิมมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า <i>Aster ericoides</i>
องค์ประกอบทางเคมี	Sesquiterpene hydrocarbons, Monoterpene hydrocarbons, Oxygenated sesquiterpenes, Germacrene D, $\beta$ -pinene, ( <i>E</i> )-Caryophyllene, $\beta$ -Germacrene bicyclogermacrene สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ เช่น Apigenin, Catechin, Epicatechin, Epigallocatechin, Hesperetin, Leutolin, Myricetin, Naringenin, Quercetin, Rutin, Umbelliferone เป็นต้น
รสชาติ	หวานขม
สรรพคุณตำราแผนไทย	-
การใช้งาน/ความสนใจต่อผู้บริโภค	-
ข้อมูลทางเภสัชวิทยา	-
ข้อมูลทางพิษวิทยา	-
ฐานข้อมูลที่พบ	สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
กลุ่มดอกไม้	กลุ่มที่ 1 (ดอกไม้กินได้ปลอดภัย)
การปลูกและขยายพันธุ์	แยกกอ ปักชำกิ่ง หรือเพาะเมล็ด

รายการ	คุณลักษณะ
	<p>นิยมปลูกเป็นไม้ประดับแปลง ไม้กระถาง และไม้ตัดดอก หลังออกดอกครั้งแรกควรรดให้น้ำ และตัดแต่งกิ่งจนเกือบถึงโคน รดน้ำสม่ำเสมอ จะแตกกิ่งและออกดอกใหม่ได้อีกครั้ง</p>
อ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bhargav, V., Kumar, R., Shivashankara, K.S., Rao, T.M., Dhananjaya, M.V., Sane, A., Bharathi, T.U., Venugopalan, R., &amp; Roy, T.K. (2018). Diversity of flavonoids profile in China aster [<i>Callistephus chinensis</i> (L.) Nees.] genotypes. <i>Ind. Crops Prod.</i> 111, 513-519. <a href="https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2017.11.023">https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2017.11.023</a></li> <li>2) Lanzotti, V. (2005). Bioactive saponins from allium and aster plants. <i>Phytochem. Rev.</i> 4, 95-110. <a href="https://doi.org/10.1007/s11101-005-1254-1">https://doi.org/10.1007/s11101-005-1254-1</a></li> <li>3) Neverman, L. (September 20, 2012). <i>Heath Aster – Useful for Wildlife and Medicine</i>. <a href="https://commonsensehome.com/heath-aster">https://commonsensehome.com/heath-aster</a></li> <li>4) Rajčević, N., et al. (2015). Chemical composition of aster albanicus Deg. (Asteraceae) essential oil: Taxonomical implications, <i>Arch. Biol. Sci.</i> 67(3), 1055-1061. <a href="https://doi.org/10.2298/ABS150223068R">https://doi.org/10.2298/ABS150223068R</a></li> <li>5) Rolnik, A., &amp; Olas, B. (2021). The plants of the asteraceae family as agents in the protection of human health. <i>Int. J. Mol. Sci.</i> 22(6), 3009. <a href="https://doi.org/10.3390/ijms22063009">https://doi.org/10.3390/ijms22063009</a></li> </ol>

## ดรรชนี

กระดุมทอง, 37  
กาแฟ, 34  
กุหลาบหนู, 44  
เก็กฮวย, 41  
เข็มแดง, 53  
ขลุ้, 50  
ควีนแอนส์เลซ, 96  
คอสมอส, 87  
คาโมมายล์, 80  
ดอกไม้กินได้, 3  
ดอกข่า, 47  
ดาวเรืองฝรั่งเศส, 89  
ดาวกระจายเหลือง, 82  
ดาหลา, 62

ตาเสือ, 93  
ทองอุไร, 60  
ทานตะวันจิ๋ว, 78  
ทาร์รากอน, 91  
เฟื่องฟ้า, 55  
บัว, 57  
บานไม่รู้โรยป่า, 67  
ไวโอล่า, 84  
แวมยูรา, 73  
สาบเสือ, 65  
หางนกยูงไทย, 70  
เอสเตอร์, 98

## ผู้เขียน



### **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ พานิช**

(Asst.Prof.Sirirat Panich, Ph.D.)

สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

E-mail: sirirat.pan@rmutp.ac.th



### **ดร.วันฉัตร ศิริสาร**

(Dr.Wanchat Sirisarn, Ph.D.)

ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

E-mail: wanchat@ku.ac.th



### **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ**

(Asst.Prof.Woravith Chansuvarn, Ph.D.)

สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

E-mail: woravith.c@rmutp.ac.th

