



“หอมแดง”

สมุนไพรพื้นบ้านมากประโยชน์



หอมแดง จัดเป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่อยู่กับคนไทยเรามาอย่างยาวนาน มีสรรพคุณที่โดดเด่นเลยนั่นก็คือ ช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกายนั่นเอง เป็นยาถ่าย บำรุงเลือดและช่วยแก้หวัดได้ และเป็นพืชที่มีอิทธิพลต่อเศรษฐกิจในไทยและแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและทางภาคเหนือในประเทศไทย โดยเฉพาะจังหวัดศรีสะเกษ ที่เป็นแหล่งเพาะปลูกหอมแดงที่โด่งดังและมีคุณภาพ



หอมแดง เป็นพืชที่เติมโตในชั้นใต้ดิน ซึ่งจะมีการแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนหัวและส่วนใบ **ส่วนหัว จะมีรสเผ็ดร้อน** ช่วยขับลมได้ดี แก้ไข้ และสามารถขับเสมหะในทรวงอกได้ **ส่วนใบ จะมีรสขชาติหวานปนเค็ม** ใช้แก้ไข้หวัดและกำเดาได้ คนโบราณมักจะใช้หอมแดงนี้ บรรเทาอาการหวัดและคัดจมูก โดยการนำตัวหอมแดงมาทุบให้แตก ท่อด้วยผ้า แล้วนำไปวางไว้บนกระหม่อม หรือบริเวณศีรษะ การที่หอมแดงช่วยบรรเทาอาการหวัดได้ด้วยวิธีนี้เป็นเพราะมีสาร ไคโรฟิลา ไดซัลไฟด์และไดโพรฟิลา ไดซัลไฟด์เป็นองค์ประกอบหลัก ในน้ำมันระเหยง่าย ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยยับยั้งแบคทีเรีย โดยเฉพาะเชื้อ *Staphylococcus aureus*



หอมแดง นอกจากจะช่วยบรรเทาอาการหวัดภายนอกได้แล้ว ยังสามารถบริโภคเพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย ต้านทานโรคและไข้หวัดได้ดีเลยทีเดียว เพราะในหัวหอมมีสาร **เคอร์ซีติน (Quercetin)** ที่ช่วยต้านการอักเสบ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก ช่วยต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ และยังมีฤทธิ์ต้านฮีสตามีนที่ช่วยขยายหลอดลมได้ดี ทั้งยังมีสารฟลาโวนอล (Flavonols) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี ช่วยลดการอักเสบ ผู้ที่รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยฟลาโวนอลเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจลดลง และที่สำคัญยังมีสรรพคุณที่ช่วยต้านทาน COVID-19 ได้ด้วย





10 คุณประโยชน์น่าทึ่งของหอมแดง

หอมแดง อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการทั้งรสชาติเผ็ดและกลิ่นฉุน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งโยอาหารที่ดี และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น อัลลิซิน (allicin) เควอซีติน (quercetin) และเปปไทด์ (Peptide) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันและมีคุณสมบัติต้านไวรัสและแบคทีเรีย

1. หอมแดงเต็มไปด้วยเปปไทด์และโปรตีน ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจอื่นๆ เช่น ไข้หวัด คัดจมูก เจ็บคอ เป็นต้น

2. บำรุงหัวใจให้แข็งแรง โดยการลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีและป้องกันการสะสมของไขมัน (คราบพลัค) เกาะที่ผนังหลอดเลือดแดง หอมแดงยังสามารถลดอาการของโรคหัวใจได้

3. ป้องกันโรคอ้วนและน้ำหนักเกินได้ เพราะสารเอทิลอะซิเตทในหอมแดงช่วยป้องกันการกักตัวของไขมันส่วนเกินได้ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเป็นอย่างยิ่ง

4. ป้องกันโรคเบาหวาน จากการวิจัยพบว่า สารฟลาโวนอยด์ในหอมแดงมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เพราะมีการยับยั้งการสลายตัวของอินซูลินในตับ รวมไปถึงควบคุมการผลิตอินซูลินของร่างกายและช่วยรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ดี

5. ช่วยบรรเทาและรักษาอาการแพ้

หอมแดงมีคุณสมบัติต้านไวรัสและต้านเชื้อแบคทีเรีย สามารถช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก เจ็บคอ และช่วยบรรเทาอาการปวดหัวได้

6. กระตุ้นการทำงานของสมองสูง

7. ช่วยป้องกันและชะลอการเกิดปัญหาสายตา ในหอมแดงมีวิตามินเออยู่มากซึ่งช่วยรักษาสายตาและลดโอกาสการเกิดต้อกระจกได้

8. ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

ในหัวหอมมีสารเคมีเอทิลอะซิเตทที่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง เพราะในหัวหอมมีคุณสมบัติต้านการอักเสบ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร

9. หอมแดงที่มีธาตุเหล็กและทองแดงสูง

สามารถช่วยลดความดันโลหิตสูง กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการขยายหลอดเลือดในร่างกาย

10. หอมแดงมีเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ

มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย การอักเสบ ไวรัส และการติดเชื้อที่พบได้บ่อยและอาการรุนแรง

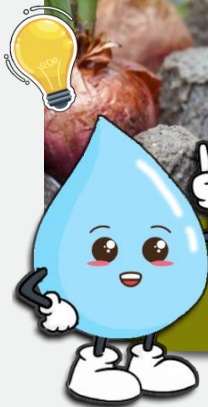




ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรรับประทานหอมแดงมากเกินไปหรือรับประทานบ่อย เพราะทำให้ผมหงอก มีกลิ่นตัว ตาฝ้ามัว ฟันเสีย และอาจทำให้มีอาการหลงลืมง่าย จนประสาทเสียได้
2. น้ำจากหอมแดงมีสารกำมะถัน ซึ่งทำให้แสบตา แสบจมูก และผิวหนัง อาจมีอาการระคายเคือง ปวดแสบปวดร้อนได้ จึงไม่ควรทาใกล้บริเวณที่ผิวบอบบาง
3. หอมแดงอาจชะลอการแข็งตัวของเลือด ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงของการมีเลือดออก จึงควรหลีกเลี่ยงหอมแดง หากมีเลือดออกผิดปกติและควรหลีกเลี่ยงหอมแดงก่อนการผ่าตัด อย่างน้อย 2 สัปดาห์

ที่นี่เรารู้จักสรรพคุณของเจ้าหอมแดงพืชสวนครัวบ้านๆ ที่มีฤทธิ์ไม่บ้านเลยใช้ใหม่ละคะ ยิ่งช่วงนี้การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ยังคงมีการแพร่เชื้ออยู่ อีกทั้งมีลมเย็นๆ ทำให้อากาศตอนต้นปีกลับมาหนาวอีกรอบ ผู้เขียนขอให้ท่านผู้อ่านรักษาสุขภาพด้วยนะคะ แล้วพบกันใหม่กับคอลัมน์ดีๆ ที่มีสาระประโยชน์ในคอลัมน์สาระเพื่อชีวิตค่ะ



เรียบเรียงโดย

ฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน
ส่วนการใช้น้ำชลประทาน

ที่มา:

ผู้จัดการออนไลน์ (2565). หอมแดง” สมุนไพรบ้าน ๆ มากประโยชน์. สืบค้นจาก
<https://mgronline.com/goodhealth/detail/9650000085990>