

สมุนไพรบำรุงกระดูก

ญ สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน เนื่องจากเซลล์ของกระดูกมีการสลายมากกว่าการสร้าง โรคกระดูกพรุนพบในหญิงมากกว่าในชาย การสูญเสียแคลเซียมที่กระดูก ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง กระดูกหักง่าย การได้รับแคลเซียมที่เพียงพอ จะช่วยเพิ่มความแน่นของกระดูก ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอ ประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม แคลเซียม มีมากใน น้านม ปลาป่น กุ้งแห้ง และผักใบเขียวผักที่มีปริมาณ แคลเซียมสูง ได้แก่ ใบยอ ใบชาพลู ผักมะขามอ่อน ยอดแค ผักกะเจต และยอดสะเดา เป็นต้น

ยอ (Indian Mulberry)

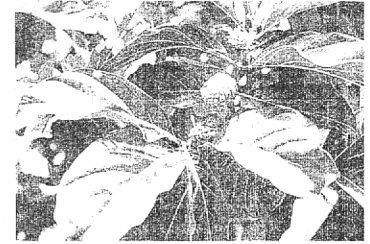
ชื่ออื่น ๆ : ยอบ้าน แยใหญ่ มะตาเสือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morinda citrifolia* Linn.

วงศ์ : RUBIACEAE

อาหาร เช่น ท่อหมก แกงอ่อม เป็นต้น

สรรพคุณทางยา : ใบอ่อนมีรสขม ใช้เป็นยาลดความร้อนในร่างกายได้ แก้ไข้ บำรุงธาตุ แก้ท้องร่วงในเด็กแก้เหงือกปวดบวม ปวดข้อ



ชำพลู

ชื่ออื่น ๆ : ชะพลู พลูนก ผักปุนก ผักแคนก พลูลิง ผักอีโร นมวา ผักปุนา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper samentosum* Roxb.ex Hunter วงศ์ : PIPERACEAE

ใบชำพลูนิยมใช้เป็นผักรับประทานกับเมี่ยงคำ ส้มตำ ข้าวยา และใช้ทำแกงเลียง ใบประกอบไปด้วยแคลเซียมในปริมาณสูง (601 มก./100 ก.) และยังพบธาตุฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินต่าง ๆ ใบชำพลูมีปริมาณสารออกซาเลตค่อนข้างสูง (691 มก./100 ก.) จึงไม่ควรรับประทานเป็นประจำ

สรรพคุณทางยา : ตำรายาไทยใช้ราก และใบชำพลูเป็นยาขับลมทั้งต้นใช้ขับเสมหะ รากและผลใช้รักษาบิด ใบมีรสเผ็ดเล็กน้อยใช้แก้ธาตุพิการ บำรุงธาตุ คุมเสมหะให้ปกติ แก้จุกเสียด



มะขาม (Tamarind)

ชื่ออื่น ๆ : หมากแกง ตะลูป ขาม Indian Date ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tamarindus indica* Linn. วงศ์ : LEGUMINOSAE

ผักมะขามอ่อนมีแคลเซียมสูง (429 มก./100 ก.) ทางด้านอาหารใช้ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก ผัก ผักแก่ และอ่อนของมะขามเปรี้ยวเป็นอาหาร ยอดอ่อนใช้ปรุงแกง ดอกใช้ยา ส่วนผักอ่อนใช้ต้มน้ำพริก เนื้อในผักแก่มีรสเปรี้ยว เปรี้ยวอมหวาน หรือหวาน ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ รับประทานเป็นผลไม้ หรือใช้ปรุงแต่งรสเปรี้ยวในอาหาร

สรรพคุณทางยา : มะขามเปียกใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้ไอ ขับเสมหะ ผักอ่อนมีแคลเซียม และวิตามินซีสูง บำรุงกระดูก และช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

แค (Sesban)

ชื่ออื่น ๆ : แคบ้าน แคแดง Cork Wood Tree, Vegetable Humming Bird, Agathi, Swamp Pea

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sesbania grandiflora* (L.) Pers. วงศ์ : LEGUMINOSAE

ยอดแค มีแคลเซียมสูง (395 มก./100 ก.) นิยมนำมาลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริก ดอกแคนิยมใช้ปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม และใช้ลวกเป็นผักจิ้ม

สรรพคุณทางยา : ยอดอ่อนใช้รับประทานแก้ไข้หัวลม (ใช้ที่เกิดขึ้นเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง) เปลือกต้นมีรสฝาดใช้แก้ท้องเสีย น้ำต้มเปลือกใช้ล้างบาดแผล

