

กระเจี๊ยบแดง...สมุนไพรเสริมสุขภาพ



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* L.

ชื่อวงศ์ MALVACEAE

ชื่อสามัญ Jamaica sorrel, Roselle, Rosella, Sorrel, , Kharkade or karkade, Vinuela, Cabitutu

ชื่ออื่น ๆ กระเจี๊ยบ, กระเจี๊ยบแดง, กระเจี๊ยบเปรี้ยว (กลาง), ผักกึ่งเค็ง, ส้มกึ่งเค็ง, ส้มตะเลง-เครง (ตาก), ส้มปู้ (เงี้ยว,แม่ฮ่องสอน), ส้มกึ่ง(เหนือ), ส้มพอเหมาะ (เหนือ), ส้มพอดี (อีสาน)

ส่วนที่ใช้ กลีบรองดอก (calyx) หรือที่เรียกว่า ดอกกระเจี๊ยบ

สรรพคุณตามตำราการแพทย์แผนไทย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ได้แก่ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล เมล็ด

ราก แก้พยาธิตัวจิ๊ด

ลำต้น แก้พยาธิตัวจิ๊ด

ใบ มีรสเปรี้ยว ละลายเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ ทำให้โลหิตไหลเวียนดี ช่วยย่อยอาหาร หล่อลื่นลำไส้ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย บำรุงธาตุ ต้มชะล้างแผล หรือตำพอกฝี แก้พยาธิตัวจิ๊ด

ดอก ลดไขมันในเลือด ลดความดัน ละลายเสมหะ ขับเมือกในลำไส้ ให้ลงสู่ทวารหนัก ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ไอ ทำให้สดชื่น ลดไข้ ขับน้ำดี แก้พยาธิตัวจิ๊ด

ผล แก้ความดันโลหิตสูง ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กระหายน้ำ แก้นิ่ว รักษาแผลในกระเพาะ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก่ดีพิการ แก้ปัสสาวะพิการ แก้เส้นเลือดตีบตัน แก้พยาธิตัวจิ๊ด

เมล็ด ลดเมา บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก่ดีพิการ แก้อ่อนเพลีย เป็นยาระบาย ฆ่าพยาธิตัวจิ๊ด



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเจี๊ยบแดงเป็นไม้พุ่มขนาดเล็กตระกูลเดียวกับปอแก้ว ปอกระเจา ฝ้าย และกระเจี๊ยบเขียว สูงประมาณ 1.5 -2 เมตร กิ่งก้านมีสีแดง ใบมีหยักเว้า 3 หยัก ขอบใบเรียบ ดอกมีสีชมพู ตรงกลางดอกมีสีเข้มกว่าส่วนนอกของกลีบ โคนกลีบสีแดงมี 8-12 กลีบ ผลรูปรีปลายแหลมยาว 2.5 เซนติเมตร มีจอยสั้นๆ มีขนหลายสีเหลืองคลุม เมล็ดมีสีดำรูปไต เมื่อดอกแก่เต็มทีกลีบดอกร่วงโรย กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงจะเจริญขึ้นมีสีม่วงแดงเข้ม เนื้อหนา กรอบ หักง่าย

แหล่งกำเนิด

ประเทศชูดาน ในประเทศไทยมีปลูกมากในเขตจังหวัดลพบุรีและสระบุรี

สภาพแวดล้อมที่ต้องการ

กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชไวแสง ปลูกได้ทุกภาคของประเทศ ชอบอากาศร้อนหรือค่อนข้างร้อน ทนต่อความแห้งแล้ง และไม่ชอบน้ำขัง

การปลูก

กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชที่ปลูกง่ายโดย การขยายพันธุ์กระเจี๊ยบแดงนิยมขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด เนื่องจากกระเจี๊ยบแดงไม่มีการพักตัวและสามารถงอกได้ง่าย โดยใช้วิธีปลูกในแปลงปลูก โดยหยอดเมล็ดตามแถวที่ไถไว้ หยอดหลุมละประมาณ 4-5 เมล็ด ระยะห่างระหว่างต้นประมาณ 70 เซนติเมตร แล้วกลบดินเล็กน้อย เมื่อกระเจี๊ยบแดงเป็นต้นอ่อนอาจถอนทิ้งหลุมละ 2-3 ต้น เพื่อให้ไม่แน่นมากนัก ควรให้น้ำสม่ำเสมอในช่วง 1-2 เดือนแรก หลังจากนั้นจะปล่อยตามธรรมชาติ

นอกจากนี้ อาจปลูกในพื้นที่แปลงข้าวโพด เมื่อปลูกข้าวโพดแล้วประมาณ 1 เดือน โดยนำเมล็ดกระเจี๊ยบแดงผสมลงไปกับปุ๋ยข้าวโพด แล้วนำไปใส่เครื่องหยอดฟุ้งกับรถไถเดินตาม หยอดตามช่องว่างระหว่างแถวข้าวโพด ต้นกระเจี๊ยบแดงจะเจริญเติบโตระหว่างแถวข้าวโพด เมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตข้าวโพดแล้วกระเจี๊ยบแดงอยู่ในช่วงออกดอกพอดี



พันธุ์ที่ใช้

พันธุ์ชูดานหรือพันธุ์เกษตร เนื้อหนา มีสีแดงเข้มจนถึงม่วงลักษณะกลีบเลี้ยงค่อนข้างหนา เนื้อบางมีสีแดงสด ลักษณะกลีบเลี้ยงค่อนข้างบาง

การดูแลรักษา

การใส่ปุ๋ย กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชที่ต้องการการดูแลน้อย การให้ปุ๋ยควรใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยเคมีอาจใช้ปริมาณไม่มากนัก โดยใช้สูตร 15-15-15 อัตรา 25 กิโลกรัมต่อไร่ ในระยะที่เจริญเติบโต อายุ 10-15 วัน และ 40-50 วัน

การกำจัดวัชพืช ควรกระทำประมาณ 2 ครั้ง พร้อมกับการใส่ปุ๋ย

การให้น้ำ ต้องการน้ำในระยะแรก 1-2 เดือน หลังจากนั้นจะสามารถทนต่อความแห้งแล้งได้ดี

การเก็บเกี่ยว

กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชที่ไวต่อช่วงแสงจะออกดอกเมื่อวันสั้น คือจะเริ่มออกดอกในเดือนตุลาคม ซึ่งมีอายุประมาณ 120 วัน และจะสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ถึงเดือนมกราคม ดังนั้น จึง ควรเก็บเกี่ยวในช่วงที่พืชเจริญเติบโตเต็มที่ คือ ตั้งแต่เริ่มปลูกจนถึงช่วงเก็บเกี่ยวใช้เวลา 4 เดือน ถึง 4 เดือนครึ่ง ซึ่งการเก็บเกี่ยวกระเจี๊ยบแดงสามารถทำได้ 2 วิธี ดังนี้

1. เก็บเกี่ยวเฉพาะดอกกระเจี๊ยบแดง ใช้กรรไกรหรือมีดตัดเฉพาะดอกกระเจี๊ยบที่แก่พร้อมที่จะเก็บเกี่ยว

2. เก็บเกี่ยวทั้งต้นกระเจี๊ยบ เกษตรใช้เลี้ยวเกี่ยวกิ่งที่มีดอกกระเจี๊ยบบริเวณ โคนกิ่ง

ผลผลิต

กลีบดอกแห้ง 40-50 กิโลกรัมต่อไร่

เมล็ดแห้ง 25-30 กิโลกรัมต่อไร่

การปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยว

ดอกกระเจี๊ยบแดงที่เก็บเกี่ยวได้นำมากระทุ้งให้กลีบดอกและกระเปาะเมล็ดหลุดออกจากกันโดยใช้เหล็กกระทุ้ง และนำกลีบดอกที่กระทุ้งได้มาตากในภาชนะที่สะอาด ไม่มีฝุ่น ตากแดดประมาณ 5-6 วัน หรืออบให้แห้งสนิท จึงทยอยเก็บ ส่วนกระเปาะเมล็ดให้แยกตาม เมื่อบแห้งสนิทให้ร่อนเมล็ดออก นำไปจำหน่ายได้เช่นกัน

สารสำคัญ



กระเจี๊ยบแดงที่วางขายทั่วไป ความจริงแล้วเป็นส่วนของกลีบรองดอกและกลีบเลี้ยง มีรสเปรี้ยว เมื่อนำมาต้มกับน้ำ เติมน้ำตาลใช้ดื่มแก้ร้อนใน กระหายน้ำ และช่วยป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือดได้ นอกจากนี้ยังนำมาเป็นส่วนผสมในการทำขนมเยลลี่ แยม หรือใช้แต่งสี ในกลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงมีสารชื่อ Antocyanin ซึ่งมีสีแดงม่วง มีรสเปรี้ยวเพราะมีกรดอินทรีย์ ไบออกซีของกระเจี๊ยบใช้แกงส้ม ซึ่งในใบมีวิตามิน A ช่วยบำรุงสายตา การทานน้ำต้มกระเจี๊ยบแดงทำให้ปัสสาวะเป็นกรด ใช้เป็นยาแก้ขัดเบา ช่วยขับปัสสาวะ โดยนำกลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก ตากแห้งบดเป็นผงครึ่งละ 1 ช้อนชา (หนัก 30 กรัม) ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มล.) ดื่มวันละ 3 ครั้ง

รวบรวมโดย : จุไรรัตน์ แสงสวัสดิ์

ที่มา : 1. สมุนไพรมานู. กรมส่งเสริมการเกษตร. 2545. กรุงเทพฯ.

2. คู่มือพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ ชุดที่ 5 พืชสมุนไพรเสริมสุขภาพ. กรมส่งเสริมการเกษตร. 2545.

กรุงเทพฯ.