



กระเจี๊ยบเขียว OKRA

กระเจี๊ยบ เป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี เจริญเติบโตได้ดีในเขตอากาศกึ่งร้อน คือมีอุณหภูมิระหว่าง 18–35 องศาโดยประมาณ เป็นพืชที่สามารถนำมาเป็นสมุนไพรได้ เพราะมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยรักษาเกี่ยวกับโรคกระเพาะอาหาร ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ตามลำต้นกระเจี๊ยบมีขนหยาบและมีความสูงประมาณ 1–2 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยว คล้ายฝ่ามือเรียงสลับกัน และมีขนหยาบ ดอกมีสีเหลือง ที่โคนกลีบด้านในมีสีม่วงออกแดง ออกตามซอกใบ ก้านชูเรณูรวมกันเป็นลักษณะคล้ายหลอด ฝักคล้ายนิ้วมือผู้หญิง ตามฝักมีขนอ่อน ๆ ทั่วฝัก มีสันเป็นเหลี่ยมตามยาว 5 เหลี่ยม ฝักกระเจี๊ยบมีทรงยาวสีเขียว ฝักอ่อนมีรสชาติดี หวาน กรอบอร่อย ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว การใช้ประโยชน์ นิยมใช้กระเจี๊ยบทำแกงส้ม ในอินเดียนำไปทำอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงกระเจี๊ยบ ผัดกระเจี๊ยบใส่เครื่องเทศ สรรพคุณทางยา กระเจี๊ยบเป็นพืชที่มี คุณสมบัติในการช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะในฝักกระเจี๊ยบนั้นมีสารเมือกพวกเพกทิน, เมือก (mucilage) ซึ่งเกิดจากสารประกอบ acetylated acidic polysaccharide และกรดกาแลกทูโรนิก (galactulonic acid) และกัมช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ให้ลุกลาม รักษาความดันให้เป็นปกติ เป็นยาบำรุงสมอง มีสรรพคุณเป็นยาระบาย

Okra is a perennial herb that grows well in subtropical climates, with temperatures between 18–35 degrees Celsius. It is a plant that can be used as a medicinal herb because it has medicinal properties that help treat stomach diseases. Botanical characteristics: The roselle stem has rough hair and is about 1–2 meters tall. The leaves are single, resembling a palm, arranged alternately, and have rough hair. The flowers are yellow with a purple-red inner base, growing in the leaf axils. The pollen stalks are combined into a tube. The pods are similar to women's fingers. The pods have soft hairs all over them, with 5 longitudinal ridges. The roselle pods are long and green. Young pods have a sweet, crispy taste. The mature pods have tough flesh. Uses: Roselle is commonly used to make sour curry. In India, it is used in many dishes, such as roselle curry and stir-fried roselle with spices. Medicinal properties: Roselle is a plant that has the properties to help treat stomach and intestinal diseases because the roselle pods contain mucus substances such as pectin, mucilage, which is made from acetylated acidic polysaccharide compounds, and galacturonic acid. (galactulonic acid) and gum help coat the ulcers in the stomach and intestines to prevent them from spreading, maintain normal blood pressure, are a brain tonic and have laxative properties.