



## โหระพา SWEET BASIL

โหระพา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ocimum basilicum* Linn.; วงศ์: LABIATAE; ชื่ออื่น: อิมคิมขาว, ฉาน - แม่ฮ่องสอน) เป็นไม้ล้มลุก สูง 0.5–1 เมตร ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมมีกิ่งสีอ่อนม่วงแดง ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้าม รูปไข่หรือรูปรีกว้าง 3–4 เซนติเมตร ยาว 4–6 เซนติเมตร ปลายแหลม โคนมน ขอบจะเป็นฟันเลื่อยห่าง ๆ ดอกสีขาวหรือชมพูอ่อน ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งยาว 7–12 เซนติเมตร ใบประดับสีเขียวอมม่วงจะคงอยู่เมื่อเป็นผล กลีบดอกโคนเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น 2 ส่วน มีเกสรตัวผู้ 4 อัน.ประโยชน์ ใบสด มีน้ำมันหอมระเหย เช่น methyl chavicol และ linalool ฯลฯ ขับลมแก้ท้องอืดเพื่อ ใช้เป็นอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร แต่งกลิ่นสำอางบางชนิด เมล็ดเมื่อแช่น้ำจะพองเป็นเมือก เป็นยาระบาย เนื่องจากไปเพิ่มจำนวนกากอาหาร (bulk laxative) ใช้เป็นยาได้หลายชนิด เช่น ปรงร่วมกับนํ้านมราชสีห์เพื่อกินเพิ่มนํ้านม ตำรวมกับแมงดาตัวผู้ใช้แก้พิษแมลงกัดต่อย นิยมรับประทานร่วมกับอาหารประเภท หลน ลาบ ยำ ส้มตำ ใส่ในแกงเขียวหวาน แกงเผ็ดก๋วยเตี๋ยวเรือ

**Sweet Basil** (Scientific name: *Ocimum basilicum* Linn.; Family: LABIATAE; Other names: Imkimkhao, Shan-Mae Hong Son) is a herbaceous plant 0.5-1 meters tall. The stem is square with light purple-red branches. The leaves are single, opposite, ovate or elliptic, 3-4 cm wide and 4-6 cm long, pointed tip, rounded base, and serrated edges. The flowers are white or light pink, in clusters at the ends of the branches, 7-12 cm long. The purple-green bracts remain when the fruit is formed. The petals are joined at the base and separated into 2 parts at the tip. There are 4 stamens. Benefits Fresh leaves contain volatile oils such as methyl chavicol and linalool, etc. They relieve gas and flatulence. They are used as food, food flavoring, and some cosmetics. When soaked in water, the seeds swell into mucus, which is a laxative because it increases the amount of dietary fiber (bulk laxative). They can be used in many types of medicine, such as mixed with lion's milk to increase breast milk. Mixed with male horseshoe crabs, it is used to treat insect bites and stings. It is popularly eaten with dishes such as larb, larb, yam, som tam, green curry, red curry and boat noodles.