

PCU คลองหะ

ขอคำแนะนำ

ย่านาง



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (colebr) Diels



ชื่อท้องถิ่น

ภาคเหนือ จ้อยนาง

ภาคอีสาน ย่านาง

ภาคกลาง เถาย่านาง

ภาคใต้ ย่านนาง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ใบ : ใบเดี่ยว เรียง
สลับกัน โคนใบมน
เส้นใบเด่นชัด 3-5 เส้น

ต้น : เป็นไม้เลื้อย
เกี่ยวพันไปกับต้นไม้
อื่น



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ดอก : ดอกจะเป็นพวงเล็ก ๆ สีเหลืองหรือเขียว จะ
ออกเป็นช่อ ตามซอกใบ และลำต้น

ผล : ลักษณะกลมเล็ก

เมื่อสุกจะมีสีแดงสด

ราก : รากยาวขนาดใหญ่

และเกิดเป็นหัวใต้ดิน



คุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านาง 100 g ให้คุณค่าทางโภชนาการดังนี้

- พลังงาน 95 กิโลแคลอรี
- เส้นใย 7.9 g
- แคลเซียม 155 mg
- ฟอสฟอรัส 11 mg
- เหล็ก 7.0 mg



คุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านาง 100 g ให้คุณค่าทางโภชนาการดังนี้

- วิตามิน A 30625 IU
- วิตามิน B1 0.03 mg
- วิตามิน B2 0.36 mg
- ไนอาซีน 1.4 mg
- วิตามินซี 141 mg



คุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านาง 100 g ให้คุณค่าทางโภชนาการดังนี้

- โปรตีน 15.5 %
- ฟอสฟอรัส 0.24 %
- โพแทสเซียม 1.29 %
- แคลเซียม 1.42 %



คุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านาง 100 g ให้คุณค่าทางโภชนาการดังนี้

- ADF (Acid Detergent Fiber) 33.7 %
- NDF (Nutral Detergent Fiber) 46.8 %
- DMD 62.0 %
- แทนนิน 0.21 %
- *เบตาแคโรทีน 39.24 Mg



สรรพคุณทางยา

1. ใบย่านาง

- มีคลอโรฟิลล์ และวิตามินซีสูง ใช้ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย และฟื้นฟูสภาพเซลล์
- ใบย่านางมี Beta-Carotene เป็น Antioxidant สามารถทำลายอนุมูลอิสระ และ Beta carotene ยังสามารถกำจัด Singlet Oxygen ซึ่งเป็น Oxygen ที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระทำให้ยับยั้งการเกิดมะเร็งได้

2. รักษาโรคกระเพาะอาหาร โดยใช้ กล้วยดิบ+ขมิ้น+ย่านาง กินวันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร

สรรพคุณทางยา

3. ลดไข้ ใช้รากย่านาง 150 กรัม ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร
4. รากของย่านาง มีสาร Tiliacora Extract มีคุณสมบัติให้ความชุ่มชื้น กระชุ่มรุ่มขน
5. ใช้รักษาสิว ตุ่มผื่นคัน จากผิวหนังอักเสบ โดยใช้ น้ำย่านาง+ดินสองพอง ทาตามผื่น 1-2 ครั้ง ผื่นจะยุบลง
6. รักษาโรคเก๊าต์ นำใบย่านาง 10-15 ใบมาต้มแล้วดื่ม น้ำ วันละ 3 เวลา จะช่วยบรรเทาปวดได้

เอกสารอ้างอิง

<http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php>

http://www.kroobannok.com/blog/view.php?article_id=3624

<http://www.ย่านาง.com/>



ส่วสด

