

ชื่อสมุนไพร แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum americanum* L.

ชื่อสามัญ Hoary basil.

ชื่อท้องถิ่น ก้อมก้อข้าว (ภาคเหนือ), แมงลัก

ม้งลัก (ภาคกลาง), อีตุ๋ (ภาคอีสาน)



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุก ขนาดเล็ก สูงประมาณ 30 - 100 เซนติเมตร โคนลำต้นแข็ง แตกกิ่งก้านสาขามาก สีเขียว

ออกขนาดเล็กน้อย กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม และตามข้อมีขนสีขาวปกคลุม

ใบ ใบเดี่ยว แตกใบออกแบบตรงข้าม ลักษณะใบรูปไข่หรือรูปรี โคนใบรูปลิ้ม ปลายใบแหลม ขอบใบเป็นจักฟันเลื่อย แผ่นใบสีเขียวตามขอบใบและเส้นใบมีขนละเอียดปกคลุม ก้านใบยาวประมาณ 1 - 2.5 เซนติเมตร มีขนปกคลุม

ดอก ช่อแบบช่อฉัตร ออกช่อบริเวณยอดหรือปลายกิ่ง ก้านช่อดอกยาวและมีขนสีขาว กลีบรองกลีบดอกสีเขียวเชื่อมติดกันเป็นหลอดรูปประฆัง กลีบดอกมีสีขาว เชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายกลีบแยกเป็นปากมีหยักมน 4 หยัก มีขนละเอียดสีขาวปกคลุม เป็นดอกแบบสมมาตรด้านข้าง ดอกเรียงรอบก้านช่อเป็นชั้น ชั้นละ 2 ช่อย่อย ช่อย่อยละ 3 ดอก

ผล มีขนาดเล็ก เปลือกแข็งเมล็ดเดี่ยว ลักษณะรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ผิวค่อนข้างเรียบ สีน้ำตาลเข้ม ภายในผลมี 4 เมล็ด เมื่อนำไปแช่น้ำจะเกิดวุ้นหุ้มรอบเมล็ด

### การนำไปใช้ประโยชน์

เมล็ดแมงลักและใบแมงลัก นำมาใช้ประโยชน์ได้โดยนิยมนำใบมาประกอบอาหารหรือใส่เครื่องแกงต่าง ๆ เช่น แกงเลียง เป็นต้น ส่วนเมล็ดนำมาทำเป็นขนม หรือนำไปผสมกับเครื่องดื่ม เช่น น้ำเต้าหู้ น้ำขิง น้ำใบเตย น้ำแข็งใส เป็นต้น

### สรรพคุณทางยา

1. เม็ดแมงลัก ลดความอ้วน เพราะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
2. เม็ดแมงลักไม่ทำให้พลังงาน จึงช่วยลดน้ำหนัก
3. รับประทานเม็ดแมงลักเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ
4. เม็ดแมงลักทำให้การดูดซึมน้ำตาลลดลงจึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
5. เม็ดแมงลักช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ
6. ใบแมงลักช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
7. ใบแมงลักช่วยขับเหงื่อ
8. ใบแมงลักช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้
9. ใบแมงลักรักษาโรคกลากเกลื้อน

## เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2565). ข้อมูลพืชสมุนไพร. สืบค้น 18 มีนาคม 2565, จาก

[https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb\\_detail.php?herbID=264](https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=264)

เมตไทย. (2563) แฉงลัก. สืบค้น 30 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/แฉงลัก/>