

ชื่อสมุนไพร หญ้าหวาน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Stevia rebaudiana*

(Bertoni) Bertoni

ชื่อสามัญ Stevia

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น พืชล้มลุกอายุหลายปี
ลำต้นแตกกิ่ง สาขาคิ่งตั้งแต่ระดับโคนต้น
ทำให้แลดูเป็นทรงพุ่มเตี้ย สูงประมาณ

30-90 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง มี ลักษณะทรงกลม เปลือกลำต้นบาง สีเขียวอ่อน หุ้มติดกับแกนลำต้น
แกนเนื้อไม้เป็นไม้เนื้ออ่อน เปราะหักง่าย



ใบ หญ้าหวานเป็นพืชใบเลี้ยงคู่ แตกใบออกเดี่ยวเรียงตรงข้ามกันเป็นคู่ตามลำต้น กิ่งและเหนือ
ซอกใบแตกยอดสั้นๆทั้งสองข้าง แต่ละใบมีรูปหอกกลับ กว้างประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 3-4
เซนติเมตร แผ่นใบเรียบ สีเขียวสด ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย และงุ้มเข้ากลางแผ่นใบ เมื่อเคี้ยวหรือต้มน้ำดื่มจะ
มีรสหวานจัด

ดอก ช่อที่ปลายยอด ก้านดอกสั้น กลีบดอก 5 กลีบ รูปหอกหรือรูปไข่ แผ่น กลีบดอกมีสีขาว
ด้านในมีเกสรตัวผู้สีเหลืองอมน้ำตาล และเกสรตัวเมีย 1 อัน ที่มีก้านเกสรสีขาวยาวยื่นออกมา จากกลางดอก
คล้ายหวดปลาตุ๊ก หญ้าหวานออกดอกตลอดปี ในฤดูฝนจะออกดอกสีม่วง ส่วนฤดู อื่นๆออกดอกสีขาว

ผล ผลแห้งขนาดเล็ก ไม่ปริแตก ภายในมีเมล็ดเดี่ยวจำนวนมาก เมล็ดสีดำ มีขนปุยปกคลุม

การนำไปใช้ประโยชน์

หญ้าหวานช่วยลดความขมในอาหารได้ ใช้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล โดยไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง สามารถนำหญ้าหวานไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น ใบอบแห้ง ใบแห้งบดสำหรับชงแบบ สำเร็จรูป (ชาหญ้าหวาน) ใบสด ใบแห้งบดสำหรับใช้แทนน้ำตาล (หญ้าหวานผง) และแบบสารสกัดจากใบแห้ง ด้วยน้ำ โดยนิยมนำมาชงเป็นชาดื่ม มีการนำสารสกัดจากหญ้าหวานมาใช้แทนน้ำตาลบางส่วนจึงนำมาใช้ในอาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ ได้อย่าง หลากหลาย เช่น น้ำอัดลม น้ำชาเขียว ขนมเบเกอรี่ แยม เยลลี่ ไอศกรีม ลูกอม หมากฝรั่ง ซอสปรุงรส นำไปใช้แทนน้ำตาลในการผลิตยาสีฟัน

สรรพคุณทางยา

1. ช่วยเพิ่มกำลัง
2. ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
3. ช่วยในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
4. ช่วยลดไขมันในเลือด
5. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน
6. ช่วยบำรุงตับ
7. ช่วยสมานแผลทั้งภายในและภายนอก \

เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563) หญ้าหวาน. สืบค้น 16 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/หญ้าหวาน/>
puechkaset. (2559) ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของสมุนไพรหญ้าหวาน. สืบค้น 16 เมษายน 2565,
จาก <https://puechkaset.com>