

## ลักษณะของเปราะหอม

ต้นเปราะหอม จัดเป็นพืชล้มลุก มีอายุราวหนึ่งปี ทั้งเปราะหอมขาวและเปราะหอมแดง เป็นไม้ล้มหัวจันทน์หากาฬ มีลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน หรือที่เรียกว่า "เหง้า" เนื้อภายในของเหง้ามีสีเหลืองอ่อนและมีสีเหลืองเข้มตามขอบนอก และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสเผ็ดขม เป็นพืชที่ชอบดินร่วนปนทราย มีความชุ่มชื้นพอเพียง เจริญเติบโตได้ดีในที่ร่ม เจริญเติบโตในช่วงฤดูฝน พออย่างเข้าฤดูหนาวต้นและใบจะโทรมไป และพบได้มากทางภาคเหนือ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ดหรือแยกหัว



-เปราะหอมในอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร

## ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากเปราะหอม

1. น้ำพริกเผาใส่เปราะหอม
2. หมูฉี้อั่วใส่เปราะหอม
3. สลัดเปราะหอม
4. ครีมกันแดดเปราะหอม
5. แชมพูเปราะหอม
6. ครีมนวดเปราะหอม
7. โลชั่นเปราะหอม

## ข้อเสนอแนะและข้อควรระวัง

ถึงแม้ว่าจากรายงานการศึกษาทางพิษวิทยาและการทดสอบต่างๆ ไม่พบความเป็นพิษของเปราะหอม แต่ในการใช้เปราะหอมควรศึกษาข้อมูลและระมัดระวังในการใช้เช่นเดียวกับสมุนไพรชนิดอื่น

ต้นเปราะหอม  
*Kaempfeis*  
*Galanga Trees*

## เปราะหอม

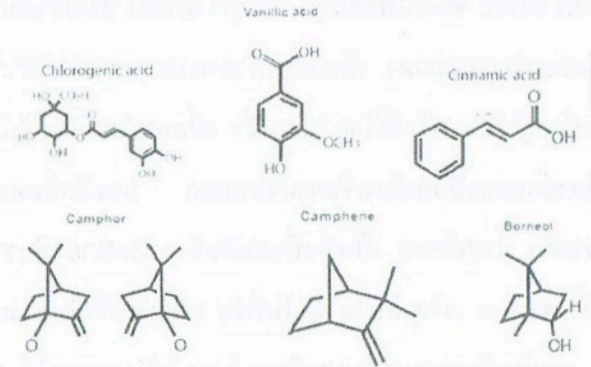
จัดเป็นพืชล้มลุก มีอายุราวหนึ่งปี ทั้งเปราะหอมขาวและเปราะหอมแดง เป็นไม้เลื้อยหัวจำพวกมหากาฬ มีลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน หรือที่เรียกว่า "เหง้า" เนื้อภายในของเหง้ามีสีเหลืองอ่อน และมีสีเหลืองเข้มตามขอบนอก และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสเผ็ดขม เป็นพืชที่ชอบดินร่วนปนทราย มีความชุ่มชื้นพอเพียง เจริญเติบโตได้ดีในที่ร่ม เจริญเติบโตในช่วงฤดูฝน พออย่างเข้าฤดูหนาวต้นและใบจะ โทรมไป และพบได้มากทางภาคเหนือ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการ ใช้เมล็ดหรือแยกหัว

## ประโยชน์ของเปราะหอม

ในประเทศไทยได้มีการใช้ประโยชน์จากเปราะหอมมาตั้งแต่ในอดีตแล้ว เช่น หัวของเปราะหอมมีกลิ่นหอมใช้ปรุงแต่งอาหาร ในภาคใต้นิยมใส่น้ำพริกเพื่อในมีกลิ่นหอม ในอ่อนใช้จิ้ม น้ำพริก และชาวล้านนาใช้เปราะหอมเป็นส่วนผสมของลาบ และยำต่างๆ ในปัจจุบันยังได้มีการนำหัวเหง้าของเปราะหอม มาแปรรูปเป็นน้ำมันหอมระเหย สบู่เปราะหอม และเครื่องสำอางต่างๆ เช่น แป้งฝุ่น

เจลแต้มสิว สบู่ แชมพูเปราะหอม ครีมนวด ครีมกันแดด หรือใช้ทำเป็นน้ำยาบ้วนปากเป็นต้น และยังช่วยในการแก้หวัด ขับลม ในท้อง แก้เสมหะ เจริญไฟธาตุ แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ แก้กำค้ำ แก้อาเจียนซึ่งเจือจางด้วยลมพิษ แก้เค็มนอนผวา ร้องไห้ตามเหลืออก

## รูปภาพองค์ประกอบทางเคมีของเปราะหอม



-องค์ประกอบทางเคมีของเปราะหอม

## การขยายพันธุ์เปราะหอม

เปราะหอมสามารถขยายพันธุ์โดยใช้เหง้าหรือหัว ซึ่งเปราะหอมขยายพันธุ์คล้ายกระชาย โดยการนำหัวที่มีอายุ 1-2 ปี ชูตามประมาณเดือนมกราคม แล้วนำมาใส่ภาชนะโปร่งๆ ไว้ในที่ร่มไม่ต้องลี้ยงน้ำ พอถึงช่วงประมาณปลายเดือนเมษายน เปราะหอมจะเริ่มแตกตาขึ้นมาบ้างแล้วจึงเตรียมใช้ปลูกต่อไป