

กศน.ห่วงใย ร่วมต้านภัยโควิด-๑๙ กิจกรรมล้านเมล็ดพันธุ์สู้ภัยโควิด โครงการสวนผักสมุนไพรด้านภัยโควิด-๑๙ สำนักงาน กศน.จังหวัดสตูล

หอมแดง



อ้างอิง : <http://greens.zateers.com/onion/index.php>

https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_๙๒๗๗๗

๑. ข้อมูลทั่วไป

หอมแดง

ชื่อสามัญ : Shallot

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Allium ascalonicum* L. จัดอยู่ในวงศ์พลับพลึง (AMARYLLIDACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อย ALLIOIDEAE (ALLIACEAE)

ชื่ออื่น : ผักบัว (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), หอมหัวขาว หอมบัว หอมบัว (ภาคตะวันตกเฉียงเหนือ), หอมแกง หอมไทย หอมเล็ก หอมหัว (ภาคกลาง), หอมแกง (ภาคใต้)

หอมแดง จัดเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งประเทศไทยมีการปลูกมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและทางภาคเหนือ และหอมแดงที่ขึ้นชื่อว่าเป็นหอมแดงคุณภาพดีก็ได้แก่หอมแดงจากจังหวัดศรีสะเกษ

อ้างอิง : <https://medthai.com/หอมแดง>

๒. สารสำคัญ

หัวหอมแดง มีสารเคมีและสารอาหารมากมาย เช่น ไดอัลลิลิน ไตรซัลไฟด์ (เช่นเดียวกับที่ได้ในกระเทียม) และยังมีฟลาโวนอยด์ โกลโคไซด์ เพคติน ลูโคคินิน ซึ่งสารต่าง ๆ เหล่านี้มีคุณสมบัติในการช่วยยับยั้งแบคทีเรีย ลดไขมันในเส้นเลือด และในหัวหอมยังมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบไปด้วยสารกำมะถันและแร่ธาตุอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส

งานวิจัยหอมแดง พบว่าหอมแดงมีบทบาทเกี่ยวกับการช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และการรับประทานหอมแดงเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจชนิดเส้นเลือดมาเลี้ยงหัวใจอุดตันได้

อ้างอิง : <https://medthai.com/หอมแดง>

๓. การใช้ประโยชน์

๑. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น
๒. หอมแดงช่วยทำให้เจริญอาหาร (ผล,ใบ)
๓. ร่างกายซุบผอม แก่ด้วยการใช้เมล็ดแห้ง ๕-๑๐ กรัมนำมาต้มน้ำดื่ม
๔. มีส่วนช่วยเสริมสร้างความจำ ทำให้ความจำดีขึ้น
๕. ช่วยบำรุงโลหิต
๖. ช่วยบำรุงหัวใจ
๗. ช่วยเจริญธาตุไฟ
๘. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ
๙. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น
๑๐. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นลม
๑๑. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ
๑๒. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระเพาะ
๑๓. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
๑๔. ช่วยกำจัดไขมันเลว (LDL) ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหัวใจวายและอัมพฤกษ์ อัมพาต และยังรักษาระดับไขมันชนิดดี (HDL) ได้อีกด้วย
๑๕. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดซึ่งเป็นสาเหตุมาจากโรคหัวใจและโรคความดันโลหิต
๑๖. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
๑๗. ช่วยยับยั้งการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน
๑๘. หอมแดงแก้หวัด คัดจมูกได้ (ผล,ใบ)
๑๙. ช่วยแก้ไข้สันนิบาต
๒๐. แก้ไข้อันบังเกิดแก่จักษุและทรวง
๒๑. แก้โรคตา ขับเสมหะ
๒๒. ช่วยขับเสมหะ
๒๓. แก้โรคในช่องปาก
๒๔. น้ำหัวหอมใช้หยอดหูแก้อาการปวดหูได้
๒๕. ช่วยแก้กำเดา (ผล, ใบ)
๒๖. ช่วยทำให้อาเจียน
๒๗. หอมแดงมีสรรพคุณช่วยแก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ด้วยการใช้เมล็ดแห้ง ๕-๑๐ กรัมนำมาต้มน้ำดื่ม (เมล็ด)
๒๘. สรรพคุณของหอมแดงช่วยแก้อาการบวมน้ำ

๒๙. ช่วยแก้อาการท้องเสีย
๓๐. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ
๓๑. หอมแดงมีประโยชน์ใช้เป็นยาถ่าย
๓๒. ช่วยในการย่อยอาหาร
๓๓. ช่วยขับลมในลำไส้
๓๔. ช่วยขับปัสสาวะ
๓๕. ช่วยแก้ลมบรรเทา
๓๖. ช่วยขับพยาธิ
๓๗. ช่วยป้องกันการติดเชื้อ
๓๘. ช่วยแก้อาการอักเสบต่าง ๆ
๓๙. ช่วยรักษาแผล โดยการนำหอมแดงมาหั่นเป็นแว่น ๆ แล้วผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือ ต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกบริเวณแผล
๔๐. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ผล, ใบ)
๔๑. หัวหอมแดงมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการคัน ด้วยการใช้น้ำหอมแดงมาบดผสมเหล้าเล็กน้อย นำไปพอกบริเวณที่คัน
๔๒. ช่วยแก้พิษแมงมุมกัด แมลงสัตว์กัดต่อย ด้วยการใช้น้ำหอมแดงทุบให้บดผสมกับยาหม่อง แล้วนำมาทาบริเวณที่โดนกัดและกินด้วย โดยทำทุก ๆ ๕ นาทีประมาณ ๓-๔ ครั้งอาการจะดีขึ้น
๔๓. กินแก๊วเนื้อสัตว์เป็นพิษด้วยการใช้เมล็ดแห้ง ๕-๑๐ กรัมนำมาต้มน้ำดื่ม (เมล็ด)
๔๔. ช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ
๔๕. ช่วยแก้อาการเมาค้างจากเหล้า
๔๖. แก้อาการสะอึก
๔๗. หอมแดงรักษาสิว ฝ้า กระ จุดต่างด่าง ด้วยการนำหอมแดงมาฝานเป็นแว่นบาง ๆ แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็น
๔๘. หอมแดงแก้ผมร่วง ช่วยบำรุงเส้นผม
๔๙. ในบ้านเรานิยมนำหอมแดงมาใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงเผ็ด น้ำพริกต่าง ๆ ซุปหางวัว ผสมใส่ไข่เจียว เป็นส่วนประกอบของหลน หรือฝานเป็นแว่น ๆ รับประทานร่วมกับแหนมสด เมี่ยง ปลาเค็ม และยังใช้เป็นส่วนประกอบของขนมหวาน อย่างเช่น ไข่ลูกเขย ขนมหม้อแกงถั่ว ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง เป็นต้น
๕๐. มีส่วนช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

อ้างอิง : <https://medthai.com/หอมแดง>

๔. การปลูกหอมแดง

การปลูกหอมแดงลงในกระถาง

- การเลือกหัวหอมแดง เลือกเอาหัวที่มีรากติดอยู่นิดหน่อย เราไม่ได้ต้องการรากหอมแดง เพราะมันแห้งและเหี่ยวแล้วใช้ไม่ได้ แต่ต้องการพื้นที่ของรากที่จะงอกออกมาใหม่ ถ้าเลือกหัวที่โดนตัดรากไป

จนหมดไม่เหลือพื้นที่ให้รากเลย อาจจะทำให้รากไม่ขึ้น เลือกเอาหัวที่ไม่เน่า ไม่เน่า คุณลักษณะที่แข็งแรง ไม่แห้งเกินไป ไม่มีรากเกาะ ที่สำคัญ ถ้ามีรากติดมาในจำนวนเยอะ โอกาสงอกเป็นต้นหอมก็ยิ่งสูงมากขึ้น

- อุปกรณ์ : กรรไกร ต้นหอม กระถาง หรือสิ่งที่สามารถใช้ปลูกต้นหอมได้ และดิน
- วิธีทำ

๑. ตัดโคนต้นของต้นหอม นับจากรากขึ้นมาประมาณ ๒-๓ เซนติเมตร

๒. เตรียมภาชนะที่คุณจะใช้ปลูกให้พร้อม เช่นกระถาง ถ้วย ฯลฯ

๓. เติมดินลงในภาชนะที่ใช้ปลูกประมาณครึ่งภาชนะ จากนั้นลองปักส่วนที่ตัดไว้ของต้นหอมลงในดิน ก่อนจะเติมดินตามลงไป

๔. รดน้ำเล็กน้อย รักษาความชื้นของดิน หากปลูกต้นหอมลงในภาชนะใหญ่ก็ใช้วิธีเดียวกันนี้

๕. ภายในไม่กี่วันคุณจะเห็นการงอกใหม่ของสีเขียว จากนั้นปล่อยให้มันเติบโตและเก็บ

เกี่ยว โดยที่คุณสามารถคงต้นหอมต้นเดิมไว้ได้ต่อไป

อ้างอิง : <https://www.kasetorganic.com/kaset-easy/red-onion/>

<https://www.sanook.com/home/๒๗๕๕๙/>