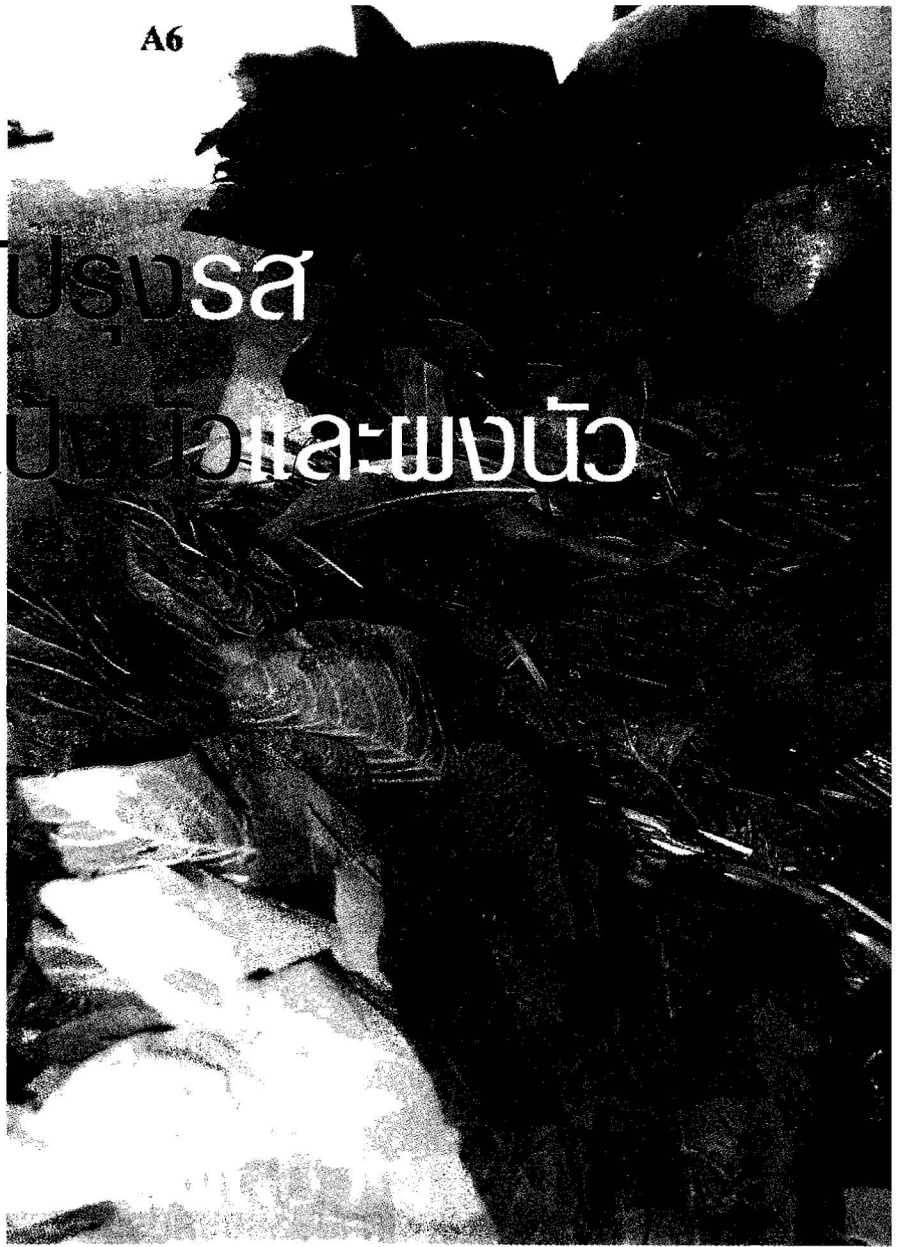


สมุนไพรใช้ปรุงรส ในการทำแป้งข้าวและผงนัว

แป้งนัว ผงนัว และผงแซบ เกิดจากส่วนผสมหลักๆ 3 ส่วน คือ พืชผักพื้นบ้าน สมุนไพร และข้าว ที่นำมาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดกลิ่น สี และรสชาติที่สามารถออกแบบได้เพื่อให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท

การทำแป้งนัว ผงนัว และผงแซบให้มีรสชาติต่างๆ ส่วนสำคัญคือการรู้จักรสชาติและสรรพคุณของพืชผักพื้นบ้านและสมุนไพรที่จะนำมาใช้ ซึ่ง **คุณยุกกร ตรีนุชกร ครูภูมิปัญญาไทยและผู้ประสานงานเครือข่ายอินแปง** ได้ให้รายละเอียดของกลุ่มพืชที่นำมาทำผงนัวว่าสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทคือ



คุณยุกกร ตรีนุชกร
ผู้ประสานงานเครือข่ายอินแปง

ประเภทแรก เกี่ยวข้องกับกลิ่น เนื้อและบำรุงอวัยวะภายใน ได้แก่ **ข้าวเหนียว** ที่สีแล้ว (ถ้าสามารถใช้ข้าวเหนียวพันธุ์พื้นบ้าน หรือข้าวเหนียวที่ไม่สีโดยเครื่องจักรจะดีมาก เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง) **ผักก้านตรง** ใ้รสหวานมัน ช่วยบำรุงกำลังและบำรุงกระดูก **ผักคองแคน** เป็นไม้ป่าเลื้อย ดอกเป็นช่อยาว ออกดอกปีละครั้ง เป็นอาหารขึ้นชื่อของสกลนคร รสชาติอร่อยกว่าหน่อไม้ฝรั่ง ยอดอ่อนนำมาเผา/หมกไฟเพื่อให้มีกลิ่นหอมและมีรสหวาน หรือนำไปตากแห้งแล้ว

บดให้เป็นผง **มะรุ่ม** มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูก **ข้าวโพดฝักอ่อน** เป็นยาขับปัสสาวะ **พริกทอง** มีเบต้าแคโรทีนสูง ใช้ใส่ข้างในนำมาหนึ่งหึ่งเมล็ด ช่วยบำรุงตับ ไต เมล็ดพริกทองยังช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและลดน้ำตาลในเลือดได้

ประเภทที่สอง ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยเจริญอาหาร ส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ หอม ข่า ใบกระเทียม กะเพรา ผักแพรว ผักแป้น(ใบกุยช่าย) ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย แมงลัก โหระพา ผักกาดหัว(หัวไชเท้า)

รายชื่อผักพื้นบ้าน-สมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบในการทำผงนัว

สมุนไพรและผักพื้นบ้าน	เครื่องคั่วของแป้ง	เครื่องขยายแป้งจนนุ่มเวลาใส่ผงนัว
ใบผักหวานบ้าน	ใบผักหวานบ้าน	ใบผักหวานบ้านและปลา
ใบมะขาม	ใบผักก้านตรง	ใบมะขาม
ใบหม่อน	ใบหม่อน	ใบหม่อน
ใบกระเทียม	ใบกุยช่าย	ใบกระเทียม
ใบหอม	ใบหอม	ต้นหอมแบ่ง
ใบมะขาม	ใบชะมวง	ใบมะขามอ่อน
ใบกระเจียว	ขมิ้นชัน	ใบกระเจียว
ผักโขมทั้งต้น	ผักโขม	ใบพญาดาบหัก
ใบส้มป่อย	ใบส้มป่อย	ใบส้มป่อย
ใบชะมวง	ใบน้อยหน้า	ใบน้อยหน้า
ใบกุยช่าย	เนื้อฟักทอง	เนื้อฟักทอง
		ใบย่านาง
		ข้าวโพดฝักอ่อน
		ใบส้มโอม
		ยอด ก้าน ใบ ผักหนามอ่อน

ประเภทที่สาม ช่วยคลายและถอนพิษหลายประเภท เป็นพืชที่มีรสขม เบื่อเมา จึงต้องใช้ปริมาณน้อยไม่เกิน 5 เปอร์เซ็นต์ ได้แก่ ผักโขม ที่ใช้กันมากคือ ผักโขมหวาน เพราะมีวิตามินสูง มีเส้นใยมาก และช่วยกำจัดสารมะเร็งที่ปนเปื้อนมากับน้ำดื่มในไส้กรองได้ดี

นอกจากนี้ รศ.สมพร ภูติยานันต์ สายวิชาวิทยาศาสตร์เภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก็ได้จำแนกรสชาติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการป้องกันรักษาโรคตามหลักแพทย์แผนไทยโดยย่อไว้ดังนี้



รสยาประยุกต์ตามสารองค์ประกอบภายในสมุนไพร

รส	สารสำคัญ	สมุนไพร	ประโยชน์	ผลส่งผลกระทบต่อ
ฝาด	แทนนิน	ใบมะขาม ใบฝรั่ง ใบชา ใบมะละกอ เปลือกต้นข่อย เปลือกผลมังคุด เปลือกผลทับทิม ผลมะตูมอ่อน ผลทว่า ผลสมอ ผลหมาก เมล็ดมะกั่วตาหนู กระพี้ถั่ว เทียนกิ่ง	สมานแผล แก้ท้องร่วง คุมธาตุ	ท้องผูก
หวาน	น้ำตาล	รากชะเอมไทย-เทศ หัวแครอท ใบคื่นฉ่ำ ใบมะกั่วตาหนู ถั่วพู ผลมะตูมสุก ผักมะขาม ข้าวโพด ผลตาล ต้นอ้อย	บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย	เบาหวาน
มัน	ไขมัน น้ำมัน	เถาผักกระเฉด งา ถั่ว เมล็ดบัวหลวง เนื้อมะพร้าว	บำรุงเอ็น ไขข้อ	ไอเสมหะ
เค็ม	เกลือ แร่ธาตุ	ใบหอม ใบกระชาย ใบโคกกระสุน ใบเหงือกปลาหมอ ใบแค รากไฟ ดินประสิว	กัดเมือกมัน ช่วยย่อย	ไขข้อ
เปรี้ยว	กรดอาหาร	ส้ม มะนาว มะกรูด มะขาม มะอึก ส้มป่อย สมอไทย-เทศ มะขามป้อม	แก้ไอ เสมหะ	ท้องร่วง