พริกไทย



**ชื่อสามัญ** : Pepper

**ชื่อวิทยาศาสตร์** : Piper nigrum L.

**วงศ์** : พริกไทย (PIPERACEAE)

**ชื่อท้องถิ่นอื่น** : พริกขี้นก, พริกไทยดำ, พริกไทยขาว, พริกไทยล่อน, พริกน้อย, พริก

**ลักษณะพริกไทย**

ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อย สูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมล็ดกลม ๆ ติดกันอยู่เป็นพวง มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย บริเวณเทือกเขาทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับบ้านเราพริกไทยถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมากในจังหวัดจันทบุรี ตราด และระยอง

**สายพันธุ์พริกไทย**

พริกไทยที่นิยมปลูกในบ้านเรามีอยู่ 6 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบหนา พันธุ์บ้านแก้ว พันธุ์ปรางถี่ธรรมดา พันธุ์ปรางถี่หยิก พันธุ์ควายขวิด และสายพันธุ์คุชชิ่ง

**สมุนไพรพริกไทย**

เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยล่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยป่นก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน

**ประโยชน์ของพริกไทย**

* เมล็ดพริกไทยมีสารฟีนอลิกและสารพิเพอรีน ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ (เมล็ด)
* เมล็ดพริกไทยมีสารพิเพอรีน (Piperine) ซึ่งเป็นสารอัลคาลอยด์ที่มีส่วนช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้ (อ้างอิง : รศ.ดร.อรุณศรี ปรีเปรม อาจารย์จากคณะเภสัชศาสตร์) (เมล็ด)
* ช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มากขึ้น (เมล็ด)
* เมล็ดพริกไทยมีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท (เมล็ด)
* ช่วยแก้โรคลมบ้าหมูหรือลมชักได้ (เมล็ด)
* ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (เมล็ด)
* ช่วยทำให้เจริญอาหาร ทำให้ลิ้นของผู้สูงอายุรับรสได้ดียิ่งขึ้น
* ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ (เมล็ด)
* ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายและเสริมภูมิต้านทานไปด้วยในตัว (เมล็ด)
* ช่วยแก้ตาแดงเนื่องจากความดันโลหิตสูง(ดอก)
* ช่วยระงับอาเจียน (ดอก)
* ช่วยแก้อาการปวดฟัน ด้วยการใช้พริกไทย พริกหาง นำมาบดเป็นผงผสมยาขี้ผึ้ง แล้วปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ นำมาใช้อุดฟันตรงบริเวณที่ปวด (เมล็ด)
* ช่วยขับเสมหะ เปิดคอให้โล่งขึ้น (เมล็ด)
* ช่วยแก้เสมหะในทรวงอก แก้ลมพรรดึก (เถา)
* ช่วยบรรเทาอาการและแก้อาการไอ หอบหืด สะอึก (เมล็ด)
* ช่วยแก้อติสารหรืออาการลงแดง (เถา)
* ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ (ราก)
* ช่วยแก้หวัดและลดไข้ (เมล็ด)
* ช่วยแก้ไข้เรื้อรัง ด้วยการใช้พริกไทยดำ ใบบัวบกแห้ง ใบกะเพราแห้ง อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาบดเป็นผง ปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ กินครั้งละ 1 เม็ด เช้าและเย็น
* ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยเพิ่มการสูบฉีดโลหิตเข้าใจ (เมล็ด)
* พริกไทยดำสามารถช่วยละลายลิ่มเลือดและลดการจับตัวเป็นก้อนได้ (อ้างอิง : The central food technological research institute)
* ช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อออกจากร่างกาย เมื่อเหงื่อระเหยออกจากผิวแล้ว จะช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นสบายมากยิ่งขึ้น (เมล็ด)
* พริกไทยดําช่วยรักษาโรคกระเพาะและลำไส้
* ช่วยแก้อาการปวดมวนท้อง (ใบ, ราก)
* ช่วยรักษาอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงและท้องเดินหลาย ๆ ครั้ง (เถา)
* ช่วยลดการเกิดก๊าซในระบบทางเดินอาหาร จึงช่วยแก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ, เมล็ด)
* ช่วยแก้ลมอัมพฤกษ์ ขับลมในกระเพาะ (ใบ,เมล็ด,ราก)
* ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลายและน้ำย่อยในกระเพาะ ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการอาหารไม่ย่อย ช่วยย่อยสารพิษตกค้างที่ไม่สามารถย่อยได้ (เมล็ด, ราก)
* ช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น (ดอก)
* ช่วยบรรเทาหรือผ่อนคลายอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ (ดอก)
* ช่วยขับปัสสาวะ (เมล็ด)
* ช่วยแก้ระดูขาว (เมล็ด)
* ช่วยแก้อาการอักเสบและโรคอื่น ๆ (พริกไทยดำ)
* แก้ตะขาบกัด ด้วยการใช้ผงพริกไทยโรยบริเวณแผลที่ถูกกัด (เมล็ด)
* ช่วยรักษาอาการเมื่อยขบ เป็นเหน็บชาง่ายในช่วงฤดูฝนหรือฤดูหนาว โดยใช้พริกไทย น้ำกะทิ และไข่ไก่ ตีให้เข้ากันแล้วตุ๋นจนสุก และนำพริกไทยขาวเข้าเครื่องยากับเปลือกไข่ไก่ นำไปผิงไฟให้เหลือง แล้วนำมาบดเป็นผงผสมกับน้ำต้มสุก และยังช่วยรักษาอาการชักจากการขาดแคลเซียมได้อีกด้วย
* รักษากระดูกหัก ด้วยการใช้พริกไทย 5 เมล็ด เปลือกต้นของสบู่ขาว และต้นส้มกบ นำมาตำผสมเหล้าขาวแล้วผัดให้อุ่น พอกให้หนา และใช้ไม้พันผ้าให้แน่น
* พริกไทยสรรพคุณใช้ทำเป็นยาแก้ผอมแห้งแรงน้อย ด้วยการใช้พริกไทยขาว ข้าวสารคั่วเกลือทะเล อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาบดจนเป็นผงและปั้นผสมกับน้ำผึ้ง ขนาดเท่าเมล็ดพุทรา รับประทานก่อนอาหารเช้า เย็น และก่อนนอน ครั้งละ 1 เม็ด จะช่วยทำให้สุขภาพอนามัยดีขึ้นภายในเวลาไม่เกิน 3 เดือน
* พริกไทยเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับคุณแม่มือใหม่ เพราะช่วยทำให้น้ำนมของแม่เพิ่มขึ้น (อ้างอิง : ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว เภสัชกรระดับ 6 รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร)
* พริกไทยเป็นอาหารที่เหมาะอย่างมากสำหรับคนธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม (พฤษภาคม-กรกฎาคม) ซึ่งจะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้
* ช่วยทำให้ผิวสวย ด้วยการใช้พริกไทย ขมิ้นอ้อย กระชาย แห้วหมู นำมาทุบแล้วดองด้วยน้ำผึ้ง นำมารับประทานก่อนนอนทุกวัน จะช่วยทำให้ผิวสวยใสมากยิ่งขึ้น
* พริกไทยมีวิตามินซีสูง ช่วยปกป้องผิวจากการถูกคุกคามจากแสงแดด
* ช่วยป้องกันการหลับใน เมื่อขับรถเหนื่อย ๆ หรือง่วงนอน การได้กลิ่นของพริกไทยจะช่วยทำให้รู้สึกตื่นตัวมากยิ่งขึ้น
* น้ำมันพริกไทยสามารถช่วยลดน้ำหนักตัวได้ และยังสามารถใช้นวดส่วนที่ต้องการลดได้
* สูตรสมุนไพรหลายชนิดที่นิยมนำมาปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ มักมีพริกไทยรวมอยู่ด้วย
* สมุนไพรพริกไทยพริกไทยดำมีสรรพคุณช่วยต่อต้านความอ้วน เพราะมีสารพิเพอรีนที่มีรสฉุนและเผ็ดร้อน จึงช่วยขัดขวางไม่ให้เซลล์ไขมันใหม่ก่อตัวขึ้น
* เมล็ดพริกไทยดำและพริกไทยขาว นิยมนำมาใช้ทำเป็นเครื่องเทศเพื่อใช้แต่งกลิ่นอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น (เมล็ดพริกไทย)
* พริกไทยอ่อนช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ในอาหารได้ เช่น ผักเผ็ดปลาดุก ผัดเผ็ดหมูป่า
* พริกไทยช่วยถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้เก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น
* น้ำมันหอมระเหยจากพริกไทยช่วยรักษาผู้ที่ติดบุหรี่ โดยจะช่วยลดความอยากและลดความหงุดหงิดลงได้
* ในปัจจุบันพริกไทยดำได้ถูกนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย (Black pepper oil) ซึ่งมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ต้านพิษต่าง ๆ ช่วยทำให้เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยในการย่อยอาหาร รักษาโรคกระเพาะ ใช้เป็นยาระบาย ช่วยบรรเทาอาการปวด ลดอาการกล้ามเนื้อกระตุก ช่วยกระตุ้นกำหนัด ขับเหงื่อ ลดไข้ และช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท (น้ำมันพริกไทย)