

ใบเตย สีเขียวสวย กลิ่นหอมชื่นใจ

สุกฤดารัตน์ สุทธิพรวิโรจน์

ต้นเตยถือเป็นสมุนไพรที่ใกล้ตัว แต่นิยมนำใบเตยมาใช้ประโยชน์ทางอาหารมากกว่าการใช้ประโยชน์ทางยา การใช้เป็นส่วนประกอบในการแต่งสี แต่งกลิ่นทางอาหารนั้น มาจากคุณสมบัติของใบเตย ที่มีกลิ่นหอม สีเขียวสวย ใช้ได้ง่าย ไม่มีข้อควรระวังเป็นพิเศษ และที่สำคัญคือปลูกง่าย สามารถปลูกได้ด้วยตัวเราเอง

เตยมีหลายชนิด ชนิดที่นำมาใช้เป็นประโยชน์ทางอาหารและยาสมุนไพรที่เรารู้จักกันทั่วไปนั้น คือเตยหอม ซึ่งเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว(1) เตยหอมเป็นพืชที่ไม่มีดอก มีลำต้นมีข้อปล้องอยู่ใต้ดินลำต้นสามารถแตกหน่อเป็นต้นใหม่จนมีทรงพุ่มขนาดใหญ่ได้ มีรากอากาศแตกแขนงคอยค้ำจุนลำต้น ไว้ รากค้ำจุนนี้ เราจะเห็นได้ง่าย ส่วนที่โผล่พ้นเหนือดินคือ ส่วนก้านใบและส่วนใบ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงยอด ลักษณะใบยาวเรียวคล้ายใบหอก ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นมัน เส้นกลางใบเว้าลึกเป็นแอ่ง ด้านท้องใบจะเห็นเป็นรูปคล้ายกระดูกงูเรือ (2)ใบมีกลิ่นหอม เพราะในใบมีน้ำมันหอมระเหยและสารที่ให้กลิ่นหอมการที่ใบเตยมีกลิ่นหอม และสีเขียวสด ทำให้สามารถนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารได้หลากหลาย ประกอบกับรสหอมเย็นของใบเตย ทำให้นิยมนำมาใบเตยมาเป็นเครื่องดื่มหรือผสมในขนมหรืออาหาร

ต้นเตยหอม สามารถนำมาปลูกได้ง่าย เพราะการขยายพันธุ์ทำได้ด้วยการแยกหน่อหรือแขนง ปลูกได้ในดินช่วงหน้าฤดูฝน ในสภาพดินที่ชุ่มชื้น ดังนั้นในหน้าฝนนี้ ลองหาต้นเตยหอมมาปลูกไว้ในบริเวณบ้าน อาจปลูกในกระถาง หรือลงดิน เป็นการปลูกเพื่อใช้ในบ้าน นอกจากนี้ยังมีการปลูกเชิงการค้า หรือการปลูกในสวนมากสักหน่อยเพื่อจำหน่าย ก็สามารถทำได้

การใช้ในด้านสมุนไพร เตยหอมนับเป็นสมุนไพรสาธารณสุขมูลฐานในกลุ่มพืชหอม (2) เป็นยาบำรุงหัวใจ โดยมีส่วนในการใช้คือ ส่วนราก ใช้เป็นยาแก้เบาหวาน โดยใช้ราก 1 กำมือ นำมาต้มน้ำดื่ม เช้าเย็นส่วนต้น ใช้เป็นยาขับปัสสาวะโดยใช้ต้น 1 ต้น หรือราก ครึ่งกำมือ ต้มกับน้ำดื่ม

ส่วนใบสดใช้ตำพอกโรคลมชักหรือรักษาโรคหิดใช้ใบสด ทำให้อาหารหรือเครื่องดื่มมีรสเย็นหอม รับประทานแล้วทำให้หัวใจชุ่มชื้น หรือเอาใบสดมาคั้นน้ำรับประทาน ครั้งละ 2-4 ช้อนแกงน้ำใบเตย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น

การนำใบเตยมาใช้ ต้องล้างให้สะอาด เนื่องจากใบเตยจะเรียงตัวเป็นเกลียว ทำให้มีชอกใบที่อาจมีหอยทาก หรือ เศษใบไม้ติดอยู่ เมื่อล้างสะอาดแล้ว จึงนำมาใช้ ซึ่งจะนิยมนำใบสดมาคั้นน้ำ และนำน้ำคั้นใบเตยนี้ทำเครื่องดื่มใบเตย หรือเครื่องดื่มผสมใบเตย และยังสามารถนำน้ำคั้นมาใส่ในขนมซึ่งแต่เดิม จะเป็นขนมไทย และปัจจุบันจะมีขนมหลากหลายที่ใช้ใบเตย เช่น ขนมชั้น สังขยา เค้ก ไอศกรีม ลอดช่อง ชาหริ่ม ขนมปัง มะพร้าวแก้ว ข้าวเกรียบใบเตย ข้าวแตนใบเตย เป็นต้นและมีการนำใบเตยมาประกอบในอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาว หรือช่วยชูกลิ่นหอม เช่น ข้าวหุงใบเตย ข้าวเหนียวใบเตย ข้าวอบใบเตย นอกจากนี้การใช้ใบสด ยังมีการแปรรูปใบเตย โดยนำใบเตยมาอบแห้ง เป็นชาชงใบเตย ส่วนการนำมาใช้ในทางความงาม เช่น การทำสกริปบำรุงใบหน้า ก็มักจะใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น โดยใบเตยจะช่วยให้สีเขียวสวย มีกลิ่นหอมนอกจากนี้ยังมีการนำใบเตยใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆ เช่น ให้กลิ่นหอมในรถ ในบ้าน ในอาคาร ให้สีเขียวกลิ่นหอม ในการปลูกตกแต่งบ้าน อาคาร สำนักงาน ใช้ช่วยประดับและตกแต่งดอกไม้ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การใช้ น้ำคั้นใบเตยมาผสมในขนมและอาหารนั้น เนื่องจากน้ำใบเตยเป็นคลอโรฟิลล์ ซึ่งไม่ทนร้อน ดังนั้นจะเห็นว่า สีของใบเตยจากสีเขียวสด จะเปลี่ยนเป็นสีเขียวซีดๆ หรือสีเหลืองลงมาก ทำให้การนำใบเตยมาเป็นส่วนประกอบของขนม จึงมักจะเติมสีผสมอาหารลงไปด้วย เพื่อให้คงความเขียวให้สวยงามและน่ารับประทาน ส่วนกลิ่นหอมของใบเตยนั้นก็เช่นกัน จะมีกลิ่นหอมมากเมื่อมีการใช้แบบคั้นสด ดังนั้น หากเราปลูกในบ้านของเราเอง ก็สามารถใช้น้ำใบเตยสดที่ยังคงมีสีเขียวสดและมีกลิ่นหอมช่วยให้ชื่นใจ ช่วยให้ผ่อนคลาย