

## หอมแดง เรื่องน่ารู้



หอมแดงหรือหอมหัวเล็ก เป็นพืชไวแสง ช่วงเวลากลางวันสั้น การลงหัวของแต่ละพันธุ์ไม่เท่ากัน หอมแดงพื้นเมืองไทยจะลงหัวได้ดีในช่วงแสงของวัน ประมาณ 11 ชั่วโมง มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วงมีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูหนาว

หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้บวมน้ำ แก้อาการอักเสบต่างๆ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ร่างกายซูบผอม ใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัม ต้มน้ำดื่ม ตำรายาไทยใช้หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก้หวัดคัดจมูก และกินเป็นยาขับลม หอมแดงมีสารเคอร์ซีติน และสารฟลาโวนอยด์ อาจป้องกันโรคมะเร็งได้ใช้ลดไข้และรักษาแผลได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาซอยเป็นแว่น ๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือ ต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน ด้วยการบริโภคสด หรือประกอบอาหาร หรือบริโภคชนิดผง

แต่ถ้ากินมากเป็นประจำเกินความต้องการของร่างกายอาจทำให้หลงลืมง่าย ผมหงอก มีกลิ่นตัว ฟันเสีย ตาฝ้ามัว และประสาทเสียได้ จึงต้องระมัดระวังในการกินด้วย