

เรื่อง สมุนไพรต้านไข้หวัด

สมุนไพร ต้าน ไข้หวัด



ฟ้าทะลายโจร *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. ex Nees

ออกฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด 4 กลไก คือ ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์
ลดการแบ่งตัวไวรัสภายในเซลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยต่อสู้ไวรัส
และลดการอักเสบที่ปอดจากการติดเชื้อไวรัส



Zingiber officinale Roscoe

ขิง

ขิงมีพฤษเคมีหลายชนิดที่มีฤทธิ์
ฆ่าเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่มีการ
ทดลองพบว่า ขิงแก่ต้มน้ำ
เดือดนาน 30 นาที ทำให้
เม็ดเลือดขาวชนิดแมกโครฟาจ
จับกับไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น

กระเทียม *Allium sativum* L.

การรับประทานกระเทียมสดสามารถป้องกัน
และลดระยะเวลาการเป็นหวัดได้



กระเทียมดอง หรือ กระเทียม
บ่มสกัด (AGE) มีฤทธิ์กระตุ้น
ภูมิคุ้มกันในหนูกับจักรและ
มีประสิทธิภาพในการป้องกัน
หวัดได้ดีเทียบเท่ากับวัคซีน

หอมใหญ่



Allium cepa L.

หอมใหญ่ และ หอมเล็ก มีสาร
เคออสทิน (Quercetin) ที่มีฤทธิ์
ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ฤทธิ์เพิ่ม
ภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านฮิสตามีน
และช่วยขยายหลอดลม

[หอมสดจะให้น้ำหอมระเหยกว่าหอมที่ผ่าน
ความร้อน แก้อาการหวัดได้ดี]

สมุนไพรพื้นบ้านไทยและอินเดียนิยมใช้แก้หวัด
แก้ไอ แก้ก้องอืดท้องเฟ้อ ปวดท้อง มีฤทธิ์
เสริมภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
ฤทธิ์ต้านการอักเสบ



กะเพรา
Ocimum tenuiflorum L.

คนจีนและไทยโบราณ มีการใช้ตะไคร้รักษาหวัด
หวัดใหญ่ แก้ไอ แก้ปวดหัว ปวดท้อง เป็นสมุนไพร
ที่มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดี มีฤทธิ์
ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ต้านอักเสบ
ต้านไวรัสไข้หวัด



ตะไคร้
Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

สารแคปไซซินที่อยู่ในพริก มีคุณสมบัติช่วยลดน้ำมูก
หรือสารคัดหลั่งที่ขัดขวางระบบการหายใจ บรรเทา
อาการไอในผู้ป่วยที่เป็นหวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้
สารเบต้าแคโรทีนในพริกยังช่วยป้องกันการติดเชื้อ
ต่างๆในบริเวณเนื้อเยื่อบุผนัง
ช่องปาก จมูก ลำคอ และปอด



พริก
Capsicum frutescens L.

[ข้อมูลจาก : หนังสือตำรับพืชสมุนไพรต้านภัยไข้หวัด มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร]

จัดทำโดย : ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร



คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 1 : สมุนไพร ด้านไข้หวัด

อาการใดที่เกิดจากการกินสมุนไพรด้านไข้หวัด

1. คลื่นไส้
2. ลดน้ำหนัก ลดอาการไอ
3. ปัสสาวะบ่อย
4. ปวดเมื่อยร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบข้อ 2 ลดน้ำหนัก ลดอาการไอ

ไม่ได้คะแนน ตอบข้ออื่น ๆ หรือไม่ได้ตอบ

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 2 : สมุนไพร ด้านไข้หวัด

จากบทความ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “สมุนไพร ด้านไข้หวัด” เพื่อตอบคำถามว่าสอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	สมุนไพรช่วยลดอาการของไข้หวัดได้		
2	สมุนไพรทานแล้วสามารถหายจากอาการไข้หวัดได้ทันที		
3	ฟ้าทะลายโจรช่วยลดอาการอักเสบ		
4	น้ำขิงแก่ที่ต้ม 30 นาที สามารถทำให้เม็ดเลือดขาวตรวจจับไวรัสได้ดีขึ้น		
5	สารแคปไซซินสามารถพบได้ใน พริก		
6	กะเพราใช้ทานเพื่อลดอาการไอได้		
7	กระเทียมไม่มีสรรพคุณที่ช่วยลดอาการของไข้หวัดได้		
8	พริกสามารถทานเล่นได้		

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม

ตอบถูกทั้ง 8 ข้อ

ได้คะแนนบางส่วน

ตอบถูก 4 ข้อ

ไม่ได้คะแนน

ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าขบขันเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 : สมุนไพร ด้านไข้หวัด

၂.....

၅.....

๑.

คะแนนเต็ม ต้องตอบ ข้อ ก. ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรทานมากเกินไป

ข้อ ข. ควรทนายแผนปัจจุบันควบคู่ไปกับการทนายสมุนไพรเพื่อผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น

ข้อ ค. หลีกเลี่ยงการทำงานในขณะที่ท้องว่างเพราะอาจก่อให้เกิดอาการแสบท้องได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบ**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามที่ 4 : สมุนไพร ด้านไข้หวัด

ข้อความด้านล่างในตารางเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความสมุนไพร ด้านไข้หวัด ให้
นักเรียนพิจารณาข้อความใดที่จริงหรือไม่จริง เกี่ยวกับ โดยใช้เครื่องหมายวงกลมรอบคำตอบ

ข้อความ	คำตอบ
1.สมุนไพรช่วยลดอาการของไข้หวัดได้	จริง / ไม่จริง
2.สมุนไพรทานแล้วสามารถหายจากอาการไข้หวัดได้ทันที	จริง / ไม่จริง
3.เพราะใช้ทานเพื่อลดอาการไอได้	จริง / ไม่จริง
4.กระเทียมไม่มีสรรพคุณที่ช่วยลดอาการของไข้หวัดได้	จริง / ไม่จริง
5.พริกสามารถทานเล่นได้	จริง / ไม่จริง

การให้คะแนน

คะแนนเต็ม ตอบถูกทั้ง 5 ข้อ

คะแนนบางส่วน ตอบถูก 3 ข้อ

ไม่ได้คะแนน ตอบถูก 2 ข้อ หรือน้อยกว่า หรือไม่ตอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน