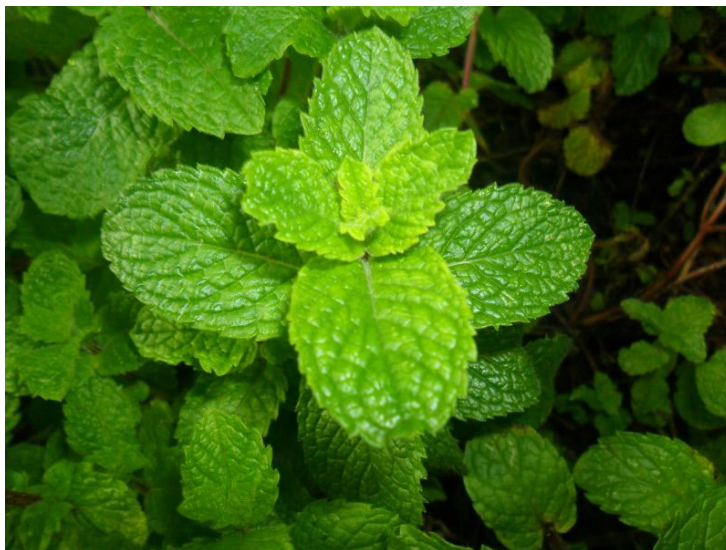


สะระแหน่



สะระแหน่ ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Mentha cordifolia* Opiz. เป็นพืชในตระกูลวงศ์มินต์, วงศ์กะเพรา มีแหล่งกำเนิดมาจากแถบยุโรปตอนใต้และแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เมื่อโตเต็มที่จะมีความสูงประมาณ ๗๐ - ๑๕๐ เซนติเมตร ส่วนใบจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับใบพืชในตระกูลมินต์ มีกลิ่นหอมคล้ายใบมะนาว และทุก ๆ ปลายฤดูร้อนต้นสะระแหน่จะออกดอกสีขาว ๆ ที่เต็มไปด้วยน้ำหอมและน้ำหวานอยู่ภายใน นี่ดึงดูดใจให้ผึ้งมาดูดน้ำหวาน จากเหตุนี้ทำให้สะระแหน่อยู่ในสกุลเมลิสซา (*Melissa*: ภาษากรีก แปลว่าน้ำผึ้ง) และยังมีรสชาติคล้ายคลึงกับ ตะไคร้หอม, มะนาวและแอลกอฮอล์

สะระแหน่สามารถเพาะปลูกได้ง่าย มันแค่ต้องการหญ้าหรือฟางมาคลุมไว้ด้านบนในช่วงที่อากาศหนาว ดินที่เหมาะสมในการปลูกคือดินร่วนปนทรายที่ซึ่งน้ำสามารถไหลซึมได้อย่างสะดวก สามารถเก็บเกี่ยวได้ในช่วงที่อย่างน้อยก่อนจะหมดเดือนพฤศจิกายน ชอบที่ที่มีแดดเพียงพอแต่ไม่มากจนเกินไปเช่นเดียวกับพืชตระกูลมินต์ และเหมาะที่จะปลูกในสภาพอากาศที่แห้งและความชื้นต่ำ จะโตได้ดีที่สุดในที่ร่มและยังสะดวกที่จะเพาะปลูกในกระถางในร่ม สามารถเพาะเป็นแบบเมล็ดโดยการหว่านกระจายไปให้ทั่วบริเวณ อุณหภูมิไม่เย็นจัดจนเกินไป ลำต้นจะเริ่มตายลงในช่วงฤดูหนาวและจะเริ่มงอกใหม่ในช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ ยังเหมาะที่จะปลูกโดยไม่ใช้ดินและปักต้นกล้า และถ้าหากไม่คอยเอาใจใส่ดูแลให้ดี มันก็อาจจะเจริญเติบโตและขยายพันธุ์ไปทั่วจนก่อให้เกิดความรกรุงรังและน่ารำคาญได้

สะระแหน่มักใช้เป็นส่วนผสมในการทำไอศกรีม (Ice cream) และชาสมุนไพร ทั้งร้อนและเย็น และมักผสมในอาหารกับสมุนไพรชนิดอื่นเช่น สเปียร์มินต์ อีกทั้งยังเหมาะในการเป็นเครื่องเคียงในอาหารจำพวกผลไม้สดและขนมหวาน อาหารที่นิยมใช้สะระแหน่เป็นส่วนประกอบ เช่น ยำ และ ลาบ เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหารมากขึ้น

มักนำใบสะระแหน่มาบดแล้วทาลงบนผิวหนังจะทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น อีกทั้งยังช่วยไโลยุง นอกจากนี้ยังใช้ทำยาผสมลงไปในชาสมุนไพรหรือคั้นน้ำมาผสมลงในเครื่องดื่ม สะระแหน่ยังสามารถนำไปทำเป็นยาปฏิชีวนะและยังใช้เป็นตัวขับไล่อนุมูลอิสระออกจากร่างกาย อีกทั้งยังใช้เป็นยาเย็นและใช้เป็นยาคลายความเครียด