

สะระแหน่ญี่ปุ่น Japanese Mint

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mentha arvensis* L.

วงศ์ Lamiaceae



ไม้ล้มลุก อายุหลายปี ทุกส่วนมีกลิ่นหอม ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม ขอบหยัก มีขน ดอกช่อแบบกระจุก ออกที่ซอกใบ ดอกย่อยสีขาว หรือ ม่วงอ่อน กลีบดอก มี 5 กลีบ โคนติดกัน ปลายแยกเป็น 2 ปาก ผลแห้ง มีขน มีหลายสายพันธุ์ ซึ่งแต่ละสายพันธุ์ บางสายพันธุ์ ใช้ใบเป็นอาหาร บางสายพันธุ์ นำมา กลั่นน้ำมัน เช่น สะระแหน่ฝรั่ง สะระแหน่ญี่ปุ่น สายพันธุ์ที่ปลูกยังไม่ได้รับการจำแนกพันธุ์ ที่ชัดเจน

ส่วนที่ใช้ ใบ

สรรพคุณ ขับลม โดยใช้แบบสด ในอาหาร หรือ เป็นชาชงใบแห้ง หรือ สกัดน้ำมันหอมระเหย เตรียมเป็นยา

ข้อมูลเพิ่มเติม ใบสะระแหน่ มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วย สารเมนทอล (เกลือดสะระแหน่) เป็นหลัก