

Oil from Plants

1. Vegetable Oil or Triglyceride Vegetable Oil or Fixed Oil (น้ำมันพืช)
 - ไม่ระเหยที่อุณหภูมิห้อง
 - ทิ้งคราบน้ำมัน
2. Volatile Oil or Essential Oil (น้ำมันหอมระเหย)
 - ระเหยง่ายที่อุณหภูมิห้อง และไม่ทิ้งคราบน้ำมัน

	Vegetable Oils	Volatile Oils
Boiling point	>> 100°C	< 100°C
Solubility	Water insoluble	Water insoluble
Pharmaceutical	✓	✓ ✓ ✓ ✓
Food	Cooking oil, making salad oil	Spice, Flavor
Cosmetic	Softener, Moisturizer	Flavor, Perfume
Soap	Making soap	Flavor
Aromatherapy	Carrier oil	Active ingredient
Flammable	✓	✓

- Oil พบในส่วนของพืชส่วนใดบ้าง
 - ราก หรือลำต้นใต้ดิน
 - เนื้อไม้
 - ใบ ยอดอ่อน
 - ผล หรือ เมล็ด
 - ใน cytoplasm ของกลีบดอก

ผัสดำ

vegetables



[ผัดกangkabkwangตงโตหวัน]
Cooking and Photo by :: Pim-Enya









Nakham

Jekryll & Hyde





1. **Identifikasi Masalah**
 2. **Pengumpulan Data**
 3. **Penyusunan Laporan**

សេចក្តីរីករាយក្នុង

[illegible]

hrs: 00 min
 completed
 score: 100%

and
UNEP crisis





กระถิน LEAD TREE



With Permission from
the J. Paul Scurlock Collection
Fairchild Tropical Garden

- *Leucaena leucocephala* วงศ์
Mimosaceae
- เป็นไม้กุ่ม รั้ว ดอกมีกลิ่นหอม
บาง ๆ
- ยอดและฝักอ่อนเป็นผักจิ้ม
- มี beta-carotene และเหล็กสูง
- เป็นไม้โตเร็ว มักปลูกเพื่อเอาไม้
ทำฟืน และให้ nitrogen กับดิน
- ดอกใช้เป็นไม้ป่านุ
- ใ้กินแล้วขนจะร่วง

กระถิน

LEAD TREE







เห็ดตับเต่า Bolete

- *Thaeogyroporus porentosus*
- หมวกเห็ดเป็นรูปกระทะคว่ำ โคนก้านโป่งเป็นกระเปาะ
- ดอกเห็ดนำมาแกงกับยอดผักทองหรือหน่อไม้สด
- แกงเขียวหวานไก่หรือหมู ใส่มะเขือเปาะหรือมะเขือยาว
- เห็ดตับเต่า 100 g มีเหล็ก 19.9 mg โพแทสเซียม 399 mg ฟอสฟอรัส 15 mg



ย่านาง, เถาย่านาง

- *Tiliacora triandra* วงศ์ Menispermaceae
- ใบมี beta-carotene แคดเซียม เหล็ก สูง ใบหนา หยาบ กินเป็นผักไม่ได้
- ใช้ใบตำเอาน้ำคั้น ใส่หน่อไม้ต้มให้ หายขึ้น
- น้ำคั้นจากใบใส่อาหารที่ปรุงด้วย หน่อไม้ เช่น แกงลาว แกงบวน ซุปหน่อไม้
- เถาเหนียวมาก ใช้ทำเชือกมัดของ มัดตับจากหรือหญ้าคาเพื่อมุงหลังคา
- ราก ใช้แก้ไข้ได้ดี





ไผ่ (Bamboo)

- *Bamboo spp.* วงศ์ Gramineae
- ใช้ส่วนของหน่อไม้ (Bamboo Shoots) ซึ่ง
เป็นไผ่ที่กำลังงอก จากไผ่ตง ไผ่รวก ไผ่ป่า ..
- มีโปรตีน วิตามิน และมีกรดอะมิโนที่ร่างกาย
ผลิตเองไม่ได้
- ทำเป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น ต้มกับ
กระดุกหมู ทำซूपหน่อไม้ ทำเป็นหน่อไม้ดอง





ไผ่เป็นพืชที่ขึ้นเป็นกอ
ใบมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ

กอซอ





ซอด้วง
แต่เดิมกะโหลก
ทำจากกระบอกไม้ไผ่





- *Coccinia grandis* วงศ์ Cucurbitaceae
- ยอดตำลึง มี beta-carotene และแคลเซียมสูง และใยอาหารสามารถจับกับ nitrite ได้ดีที่สุด
- ยอดใช้ปรุง ต้มเลือดหมู แกงจืดหมูสับ ผัดไฟแดง และเป็นผักจิ้ม
- ตำราโบราณบันทึกไว้ว่าในลำต้นและผลมีน้ำย่อยย่อยแป้ง
- มีรายงานการทดสอบฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด

ตำลึง

IVY GOURD



Table 1: Effect of crude methanol extract of *Coccinia grandis* leaves on serum glucose levels in hyperglycemic mice

Treatment	Dose (mg/kg body weight)	Serum glucose level (mg/dl)	% lowering of serum glucose level
Control	10 ml	192.50 ± 6.53	-
Glibenclamide	10 mg	85.63 ± 6.26	55.5*
<i>Coccinia grandis</i>	50 mg	117.81 ± 6.26	38.8*
<i>Coccinia grandis</i>	100 mg	. 102.50 ± 7.06	46.8*
<i>Coccinia grandis</i>	200 mg	92.50 ± 9.03	51.9*
<i>Coccinia grandis</i>	400 mg	84.06 ± 2.83	56.3*

- ตำลึงเป็นยาเย็น มีรสเย็น ใช้แก้ พิษ แผลงสัตว์
กัดต่อยได้

- ใช้ใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด
ผสมน้ำเล็กน้อย เอน้ำคั้นมาทา





แตงกวา (Cucumber)



- *Cucumis sativus* วงศ์ Cucurbitaceae
- ผลมีน้ำมาก จึงคลายเคี้ยว และแก้เลี่ยนได้ดี
มี enzyme erepsin ที่ช่วยย่อย protein ได้
- รับประทานได้ทั้งสด และนำไปปรุงอาหาร
- ปลูกง่าย ได้ผลเร็ว



By Maejamp



Cucumber has an impressive amount of water (about 96%). Its skin contains a high percentage of vitamin A, so should not be peeled off.





Drunken Master







น้ำเต้า

Bottle Gourd



น้ำเต้า

Bottle Gourd

- *Lagenaria siceraria* วงศ์ Cucurbitaceae
- กินผลอ่อน ซึ่งเปลือกยังไม่หนา ไม่แข็ง
- สารอาหารไม่มากนัก แต่เนื้อนุ่มนวล อร่อยลิ้น ใช้ปรุงแกงเลียง แต่ถ้าต้มนาน เนื้อจะเละ
- ผลแก่มีเปลือกหนา แข็ง ใช้เป็นภาชนะ





บูชา 500-

น้ำเต้าเรียกเงิน - เรียกทอง

น้ำเต้าทนไฟ เครื่องรางของ
ขลังที่ถือกันว่ามีพุทธานุภาพ
ในด้านป้องกันอัคคีภัย



www.pornkruba.net



ฟักทอง

PUMPKIN

- *Cucurbita moschata* วงศ์ Cucurbitaceae
- ผล มี beta-carotene สูงมาก เนื้อมีรสมันอมหวาน
- ประโยชน์ทั้งคาว-หวาน เช่น ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองแกงบวด สลัดขยาฟักทอง
- ยอดอ่อน ลวกกินเป็นผักจิ้ม ผักน้ำมัน ใส้แกงเลียง



Pumpkin seeds

- มี mono and polyunsaturated fat อยู่มาก
- มี dietary fiber, iron, magnesium
- มี phosphorus สูง ลดการเกิดนิ่ว
- man in various cultures munch on pumpkin seeds to help alleviate the symptoms of prostate enlargement
- ใช้ 30 กรัม ขับพยาธิตัวเล็ก



- *Benincasa hispida* วงศ์ Cucurbitaceae
- ผลเป็นตัวแทนของความเยือกเย็น สุขุม
- ผลเก็บได้นาน เนื้ออร่อย รสเย็น
- แกงจืดผักแก๊ร้อนใน ถอนพิษ ถอนฤทธิ์
เห็ด
- เวลากินต้องระวังเพราะอมความร้อนได้ดี



ผัก, แฝง
Wax Gourd



"ใจเย็นเหมือนผัก

ใจหนักแน่นเหมือนเหล็ก"



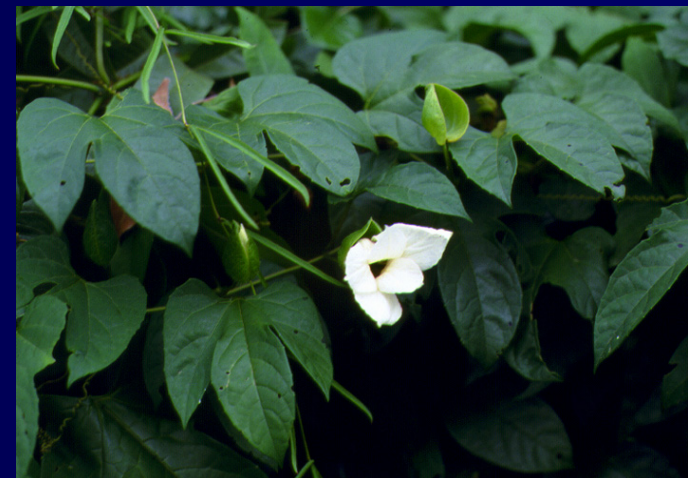
วิธีหนึ่งในการปราบจระเข้คือใช้ฟักทั้งผลต้มให้สุก
แล้วโยนผลฟักร้อนๆ ให้จระเข้กลืนลงไป กล่าวกันว่า
จระเข้จะตายเพราะความร้อนแฝงที่ฟักเก็บไว้ในผล





ผักขำ Gac, Spring bitter cucumber

- *Momordica cochinchinensis* วงศ์ Cucurbitaceae
- เป็นพืชบ้านนอก อยู่ตามหัวไร่ปลายนา ไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก ผลมีหนามนิ่มเล็ก ๆ
- ยอดอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม
- ผลอ่อนต้มเป็นผักจิ้ม หรือทำแกงส้ม แกงเลียง ลดน้ำตาลในเลือด
- มีแคลเซียม beta-carotene , lycopene และวิตามินต่างๆ





ผลสุก เป็นอาหารโปรดของนกกะปูด

มะระ (Bitter Cucumber)

- มะระขี้นก (*Momordica charantia*) วงศ์ Cucurbitaceae
- มะระจีน (*Momordica* sp.)
- ใบ ใช้ใบสด นำมาลวก หรือต้มกินเป็นผักจิ้ม
- ผล มีรสขมมาก นำมาต้มหรือประกอบเป็นอาหารใช้รับประทาน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด



true 止まらない
スタミナ料理対決!!

コ-ヒルツ
VS
豚キムチ





Egg plant



มะเขือพวง

Plate brush egg plant

- *Solanum torvum* วงศ์ Solanaceae
- ผลเล็กที่สุด แต่ต้นใหญ่ที่สุด
- ผล มี แคลเซียมและเหล็กสูง
- ผลอ่อน ใสในแกงเขียวหวาน แกงเผ็ดต่าง ๆ ใส่น้ำพริก
- ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี
- ผล แก้อาเจียน ขับปัสสาวะ





มะเขือยาว

Snake Egg Plant

- *Solanum melongana*
วงศ์ Solanaceae
- ผลมีหลายสี เขียว เหลือง ม่วง จนถึงเกือบดำ
- สารอาหารหลายชนิดแต่ปริมาณไม่
มาก ช่วยดับรสเผ็ดร้อน
- ฝานบางๆชุบไข่ทอด ผัดใส่
เต้าเจี้ยวและใบโหระพา ใส่แกง
เขียวหวาน ยำมะเขือเผา





Nutrition Facts

Serving Size 1/5 average eggplant (84g)

Amount Per Serving

Calories 25 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 3g

Protein 1g

Vitamin A 0% • Vitamin C 2%

Calcium 0% • Iron 2%



จากการทดลองพบว่าสารจากเปลือกผลไม้ฤทธิ์ต้านมะเร็ง

- *Abelmoschus esculentus* วงศ์ Malvaceae
- ผลอ่อน ใช้อย่าง หรือลวก กินกับ
น้ำพริก หรือซอส คนญี่ปุ่น
ชอบกิน กินกับเนื้อมัน
- ผลมีเมือกช่วยหล่อลื่น และ
เคลือบกระเพาะ จึงแก้ปวดท้อง
ในรายที่กระเพาะอักเสบ และ
ยังระบายด้วย
- ผลขับพยาธิตัวจิ๋ว ลดความดัน

มะเขือมอญ, กระจี้บ^๓ Lady's Finger or Okra





ถั่วพู

Winged Bean

- *Psophocarpus tetragonolobus*
วงศ์ Papilionaceae
- เมล็ดมีโปรตีนสูง แต่ไม่ควรกินดิบ
- กินฝักอ่อน มี vitamin A, B1, C, ฟอสฟอรัส
- ถ้ากินฝักดิบควรเลือกฝักที่ไม่มีเมล็ด
กินกับน้ำพริก
- ฝักลวก ประุงเป็นยำถั่วพู







2000, Nova-Photo-Graphik, Vienna

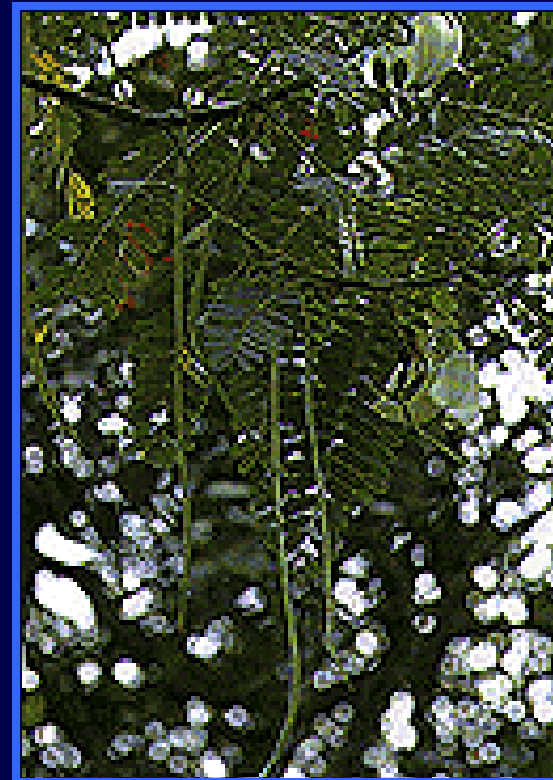
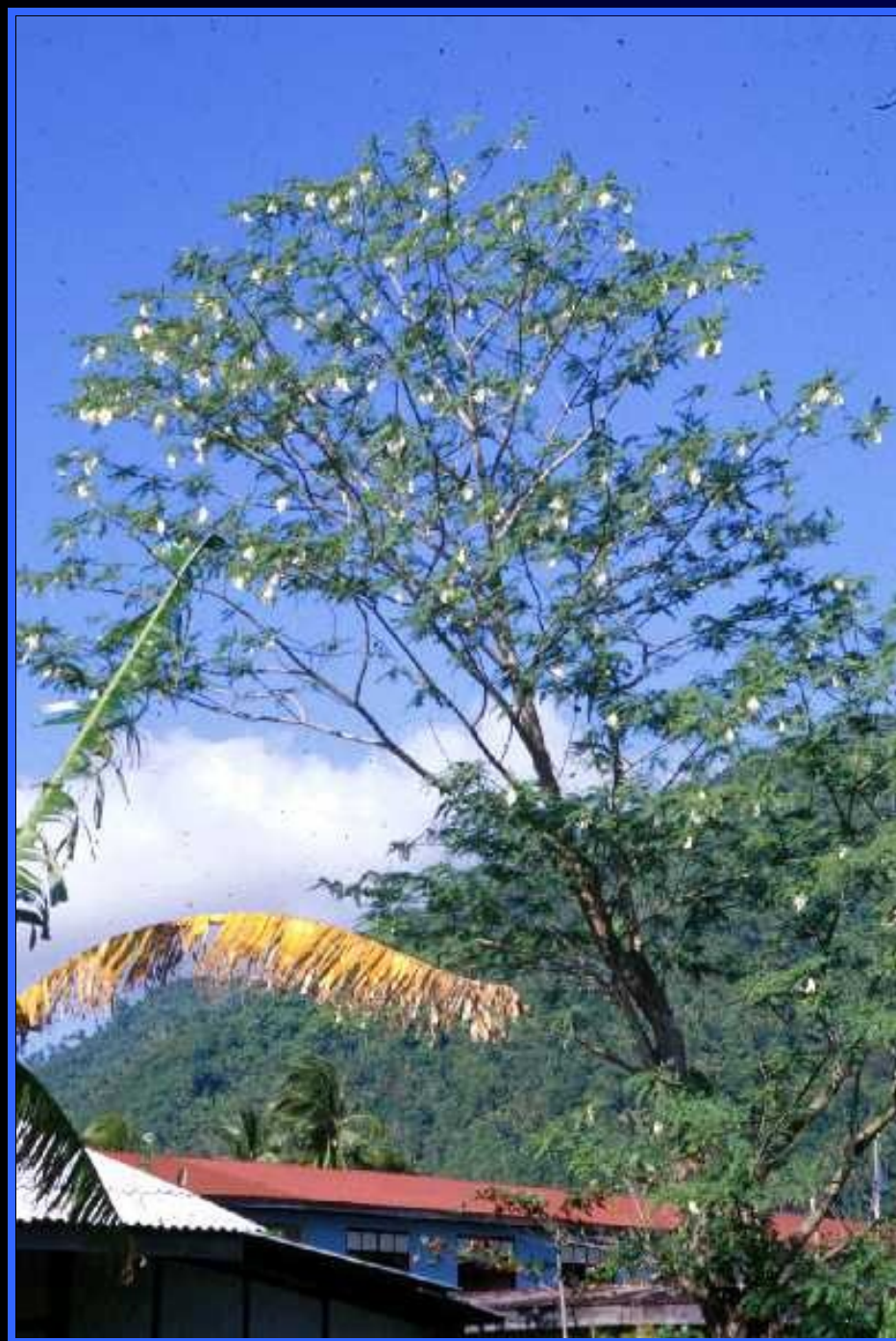
ถั่วฝักยาว Long Bean

- *Vigna unguiculata* วงศ์

Papilionaceae

- ฝัก มีโปรตีนสูง และมี fiber มาก
- เป็นพืชที่มีแมลงรบกวนมาก
- กินได้ทั้งดิบและสุก ประุงอาหารได้หลายชนิด
- กินแล้วจะอ้วนทนเพราะมีสารเมือกไปเคลือบผิวกระเพาะไว้ลด Cholesterol ได้เพราะไปจับกับน้ำดี





แค Sesbania

- *Sesbania grandiflora* วงศ์
Papilionaceae
- เป็นไม้โตเร็ว นิยมปลูกเพื่อเพิ่ม
nitrogen ให้กับดิน และใช้ไม้ทำฟืน
- ดอก มี vit. C สูง ใช้แกงส้ม
- คนโบราณมักให้คนเป็นหวัดกินแกง
ส้มดอกแค หรือกินแก้ไข้หวัด ช่วย
แก้คัดจมูก
- ดอกและใบอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม มี beta-
carotene สูง
- เปลือกต้นแก้บิด ท้องเสีย







- *Sesbania roxburghii*

วงศ์ Papilionaceae

- เป็นพืชอายุสั้น พอแล้งจะตาย
เมื่อได้น้ำก็จะขึ้นมาใหม่
- ดอกมีโปรตีนสูง ทำแกงส้ม ผัดน้ำมัน
หรือเจียวกับไข่
- ทำขนมดอกโสน
- ดอกโสนบานตอนเย็น



โสน





ผักกระเฉด Water mimosa

- *Neptunia oleracea* Fam. Mimosaceae
- ผักฐานอน ลำต้นมีท่อนุ่มๆ เรียกว่านมผักกระเฉด
- มี beta-carotene และ Ca สูง มีสาร Niacin มาก ช่วยในการเผาผลาญอาหารและสร้างไขมันจำเป็น
- ควรรับประทานสดๆ หรือปรุงในช่วงเวลาสั้นๆ
- ลำต้นและใบอ่อน รับประทานแล้วมีกากใยมาก
- เป็นผักที่เกิดจากที่เย็น จึงเหมาะเป็นอาหารยามหน้าร้อน





สะตอ

- *Pakia speciosa* วงศ์
Mimosaceae
- ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ แต่แผ่น
ใบเล็กชนิดเดี่ยว
- เมล็ดมี โปรตีน แคลเซียม และ
ฟอสฟอรัส สูง
- เมล็ดผัดกับกุ้ง หรือหมูสับ
- กินกับขนมจีนน้ำยา หรือใส่
แกงไตปลา แกงเหลือง
- ขับปัสสาวะ



ชะอม

- *Acacia pinnata*
วงศ์ Mimosaceae



- เป็นไม้พุ่มมีหนาม ใบมีกลิ่นแรง นกขุนทองไม่ชอบ
- ยอดอ่อน มี beta-carotene สูง ใช้ชุบไข่ทอด กินกับน้ำพริก หรือแกงส้ม
- กินมากๆ จะเป็นยาขับปัสสาวะ ห้ามคนอยู่ไฟกินเพราะจะทำให้ปวดหัว ไม่สบายท้อง

ช่อม CHA-OM





๒๑ พื้เหล็ก Siamese Cassia or Thai Copper Pod



ผักเหล็ก Siamese Cassia or Thai Copper Pod

- *Cassia siamea* วงศ์
Caesalpiniaceae
- ใบอ่อนและดอกตูม ใช้แกงกับเนื้อ
หรือหมูย่าง รสขมๆมันๆ
- ช่วยให้เจริญอาหาร ระบายท้อง
- มีสารช่วยให้นอนหลับ และมี
beta-carotene สูง
- บางตำราใช้แก้ปวดประจำเดือน

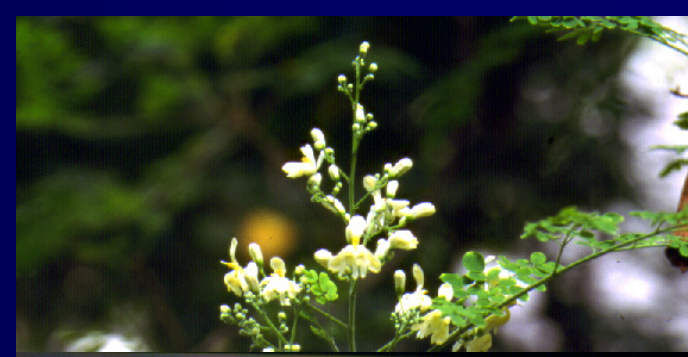




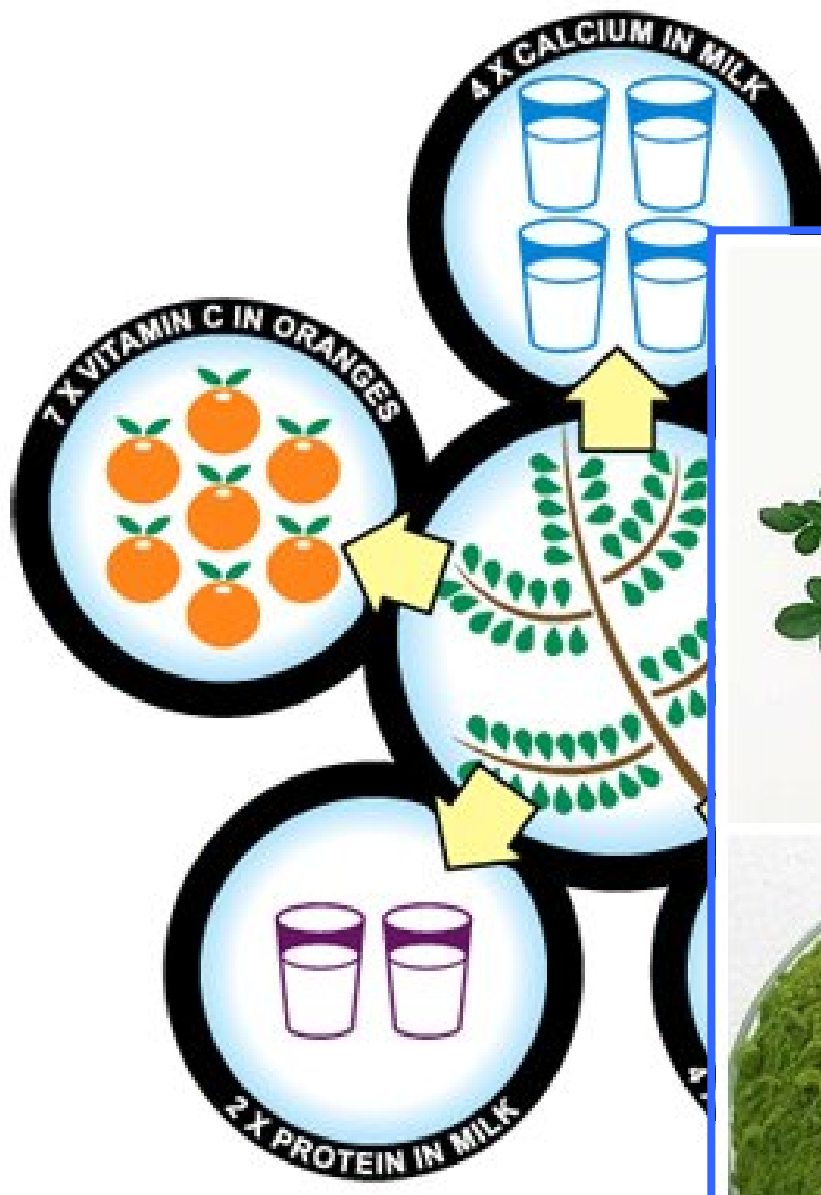


มะรุม (Drumstick or Horseradish Tree)

- *Moringa oleifera* วงศ์ Moringaceae
- กิ่งเปราะมาก เมื่อออกฝักมักทิ้งใบ
- ฝักอ่อนใช้แกงส้ม ถ้าแก่จะแข็ง
- ยอดและดอกใช้เป็นผักจิ้ม ฝักเล็ก ๆ ใช้แกงส้มตำ ดอกมี K, Ca สูง
- ใบและผลสดมี vit. C มาก โบราณให้กินใบแก้เลือดออกตามไรฟัน
- แกงส้มมะรุมต้องจำกัดสถานที่กิน







- เมล็ดให้น้ำมันเรียก Behen Oil ใช้เป็น cooking oil และเครื่องสำอาง
- รากใช้เป็นเครื่องเทศแทน horse-radish
- เมล็ดและผลมีสาร isothiocyanate มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ
- ใช้ทำน้ำดื่มให้สะอาดโดยห่อเมล็ดบด แล้วแกว่งในน้ำที่ขุ่น



ผักเสี้ยน CARAVALLA, Wild Spider Flower

- *Cleome gynandra* วงศ์ Capparidaceae
- ใบหรือยอดสด มีกลิ่นเหม็นเขียวมาก
- ยอดอ่อนมี Cyanogenic glycoside ย่อยสลายให้ Cyanide
- ยอดอ่อนใช้ดองกินเป็นผักจิ้ม กินกับขนมจีน มี beta-carotene และ Ca สูง
- มีน้ำมันค้ำย mustard oil ใช้เป็นยาถอนวอดแก้ปวดเมื่อย
- เมล็ด ฆ่าแมลง ฆ่าพยาธิ





สถานที่ถ่ายภาพ : ริมดอยรีสอร์ท เชียงดาว จ.เชียงใหม่



กุ่มน้ำ

- *Crateva religiosa* วงศ์
Capparidaceae
- ชอบขึ้นอยู่ริมฝั่งน้ำ
- ใบมีรสขม ทำให้เจริญ
อาหาร ช่วยระบาย
- มักต้องรับประทานเป็น
ผักจิ้ม





เพกา, ลิ้นฟ้า Indian Trumpet

- *Oroxylon indicum* วงศ์

Bignoniaceae

- กินผักอ่อนที่มีอายุไม่เกิน 1 เดือน

- ผักอ่อนมี vitamin C สูง

- เเผาไฟแล้วกินเป็นผักจิ้ม





• เมล็ดเป็นยาระบาย แก้วโอ ขับ
เสมหะ เป็นส่วนผสมในน้ำจับเลียง
(ดอกจิว ใบบัว หญ้าคา เมล็ดเพกา
เก็กฮวย รากบัว โห่เก้ง เทียงฮวย
ฮ่ง แซ่ตี้ แห้โกวเช่า หล่อฮังก้วย)



สะเดา NEEM TREE

- *Azadirachta indica* วงศ์ Meliaceae
- เป็นพืชที่มีรสขม แมลงไม่ชอบ
- ใบอ่อนและช่อดอก เมื่อลวกแล้วจะ คลายความขมลง กินกับน้ำปลาหวาน และปลาชุกย่าง
- มี beta-carotene สูง
- ลดความเครียดได้ดีพอควร
- คนอินเดียใช้กิ่งทุบแปรงฟัน
- ดอกบานตอนเช้า



“หยุดปัญหาเพี้ยนกระโดดสีน้ำตาลในนาข้าว”
ประหยัด ปลอดภัย ไร้สารพิษ ชีวิตยืนยาว

ทางเลือกที่ปลอดภัยสำหรับ ☒ เกษตรกร ☒ ผู้บริโภค ☒ สิ่งแวดล้อม

สะเดาไทย หมายเลข 111

สะเดาไทย หมายเลข 111 เป็นสารสกัดสะเดาที่มีคุณภาพดี ไม่มีสารเคมี
กำจัดแมลงเจือปน กรมวิชาการเกษตรรับขึ้นทะเบียนเป็นสารกำจัดแมลง
รายแรกของประเทศไทย

บางท้องถิ่นเชื่อกันว่าใบและกิ่งของต้นสะเดาจะป้องกันภูตผีปีศาจได้



สะเดาน้ำปลาหวาน ปลาตากย่าง





ไพบูลย์ บุตรขัน



โสน สะเดา



พยงค์ มุกดา

ศรีสอางค์ ตรีเนตร



Thomas James Lavelle





คุณพระช่วย

OH MY GOD



ชะมวง, ล้มมวง

- *Garcinia cowa* วงศ์ Guttiferae
- ใบมีรสเปรี้ยว ใช้แกงหมูชะมวง
- ใบมี beta-carotene และ vit. B1 สูง
- ใบและผล ช่วยระบายท้อง
- ใบแก่และผล นำมาหมักกับน้ำ
ได้น้ำที่เป็นกรดใช้ฟอกหนังที่
ทำตัวหนังตะลุง





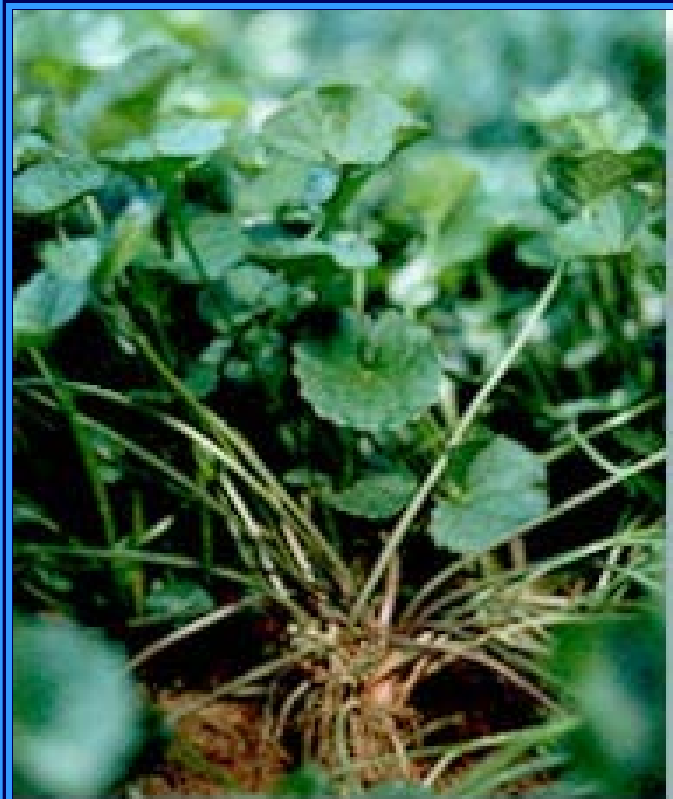
PHOTO



freaky



Copyright @ "JUMI"



บัวบก, ผักแว่น

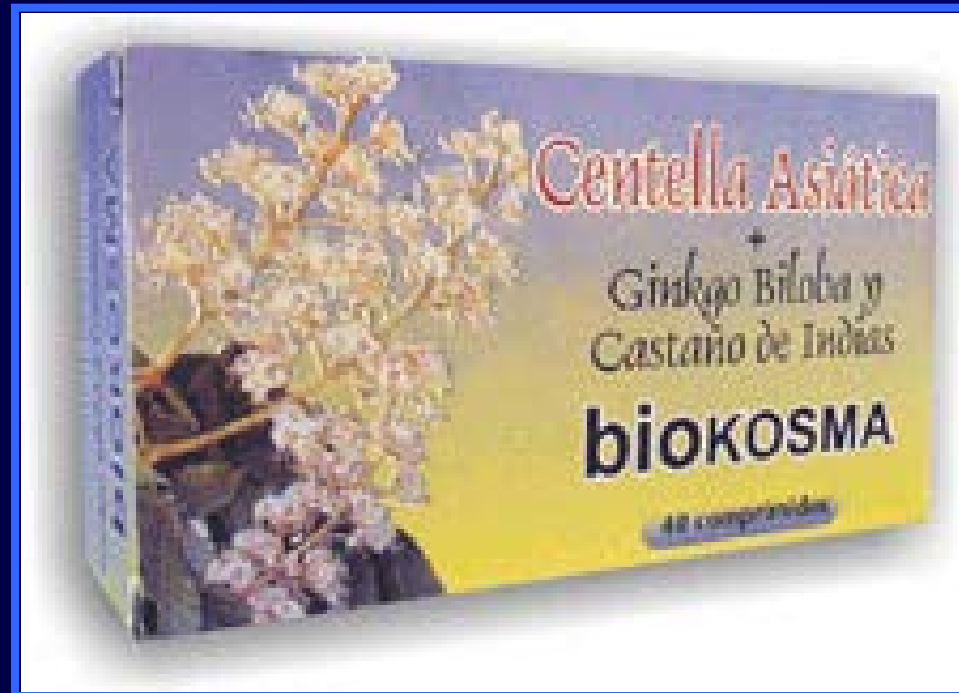
Indian Pennywort

- *Centella asiatica* วงศ์ Umbelliferae
- ใบมี vitamin B1 สูง ช่วยบำรุงปลายประสาท
- ใบเป็นผักจิ้ม มี beta-carotene สูง
- เป็นเครื่องเคียงในก๋วยเตี๋ยวผัดไทย หมี่กรอบ แกงเผ็ดปากขี้ไต้
- ทั้งต้นต้มกินแก้ช้ำใน ลดความดัน แก้ปากเปื่อย ปากเหม็น ร้อนใน



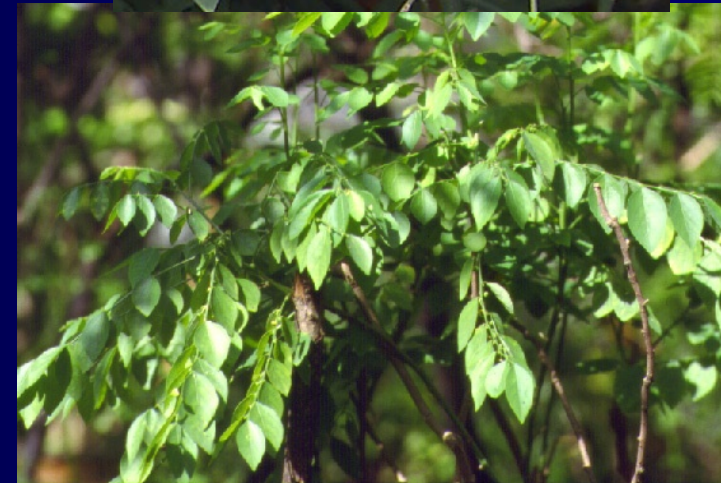


มีสาร Asiaticoside ช่วยสร้าง
เนื้อเยื่อ จึงใช้เป็นยาสมานแผล และ
ลดการเกิด keloid scar



ผักหวานบ้าน, มะยมป่า

- *Sauropus androgynus* วงศ์
Euphorbiaceae
- ยอดและใบอ่อน มีรสหวาน กรอบ
- มี beta-carotene, vit. C, Ca,
Phosphorous สูง
- ฝัคน้ำมัน หรือแกงจืดหมูบะช่อ







- *Meliantha suavis* วงศ์
Opiliaceae
- เป็นไม้ยืนต้นที่อยู่ในป่า มียอด
เฉพาะหน้าร้อน
- กินยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ใบ
กรอบเปราะ มี vitamin B2 มาก
- ใช้ปรุงแกงเลียง แกงส้ม บะช่อหมู
สับ ทางอีสานแกงใส่ไข่มดแดง
- มีผักที่คล้ายกันชื่อเสน กินแล้วเมา

ผักหวานป่า





สลิด (ขจร)

Cowslip Creeper

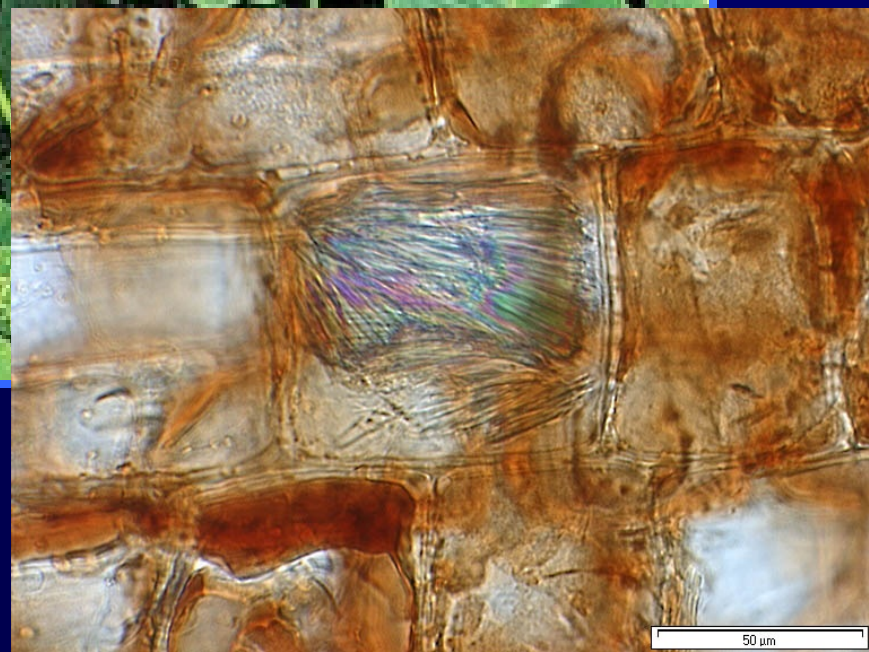
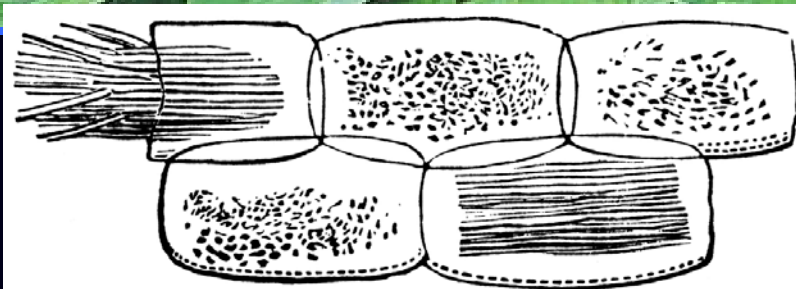
- *Telosma minor* วงศ์
Asclepiadaceae
- ดอกที่วางขายจะใส่ในกระถาง
ใบทองเสมอ กลิ่นหอมอ่อน ๆ
- ดอก ฝัดน้ำมัน เจียวกับไข่ แกงส้ม
แกงจืดกับเต้าหู้
- ยอดอ่อน ดอกและผลอ่อน ลวก
หรือต้มกะทิกินกับน้ำพริก
- มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัสสูง
- ชาวเหนือใช้ร้อยมาลัย





ผัดดอกขจร





บอน

- *Colocasia esculenta* วงศ์ Araceae
- ก้านใบและใบอ่อนใช้ปรุงอาหาร
- มีผลิกรูปเข็มอยู่มากทำให้คัน ตอน
ปอกเปลือกต้องใส่ถุงมือ ห้ามพูดคำ
ว่าคันระหว่างทำ
- ทำแกงบอน (แกงส้ม) ต้องเกี่ยว
นานๆ ใส่มะขามเปียก หรือน้ำ
มะนาวลงไป
- เป็นแกงที่พิษจนฝีมือแม่ครัว
- ห้ามคนท้องกิน จะทำให้รกเปื่อย

