



หญ้าหวาน

Stevia



ความพิเศษของหญ้าหวาน
สารสกัด **สตีวิโอไซด์**
(Stevioside)
ให้ความหวานมากกว่า
น้ำตาล 200-300 เท่า



การใช้ประโยชน์ สรรพคุณ



ควบคุมระดับน้ำตาล
ในเลือดได้

ผู้ป่วยเบาหวานทาน
แทนน้ำตาล



ควบคุมน้ำหนักได้ดี

บำรุงตับ



บำรุงสมอง



ลดความเสี่ยง
การเกิดโรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง
โรคอ้วน



ดอก

ใบเดี่ยวรูปหอก



พืชล้มลุกอายุ
ประมาณ 3 ปี
พุ่มเตี้ยสูง 30-90 ซม.

ปลายแหลมขอบใบหยัก



การดูแลรักษา

ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก
เพื่อเร่งการแตกใบใหม่

การปลูก

2 วิธี 1.การเพาะเมล็ด
2.การปักชำกิ่ง
ตัดกิ่งยาว 10 ซม.
ชำในถุงหรือกระบะเพาะ
ระยะห่าง
15X15 ซม.



การเก็บเกี่ยว

ครั้งแรกหลังปลูกได้ 20-25 วัน

เก็บผลผลิตได้นาน

2-3 ปี

เก็บได้เรื่อยๆ
ปีละ 6-10 ครั้ง



ข้อควรระวัง



ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรหมั่น
วัดระดับน้ำตาลในเลือด
เพื่อไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป



ผู้ป่วยโรคความดันต่ำ
ไม่ควรบริโภค