สมูทตี้สมุนไพร อร่อยได้ประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552

กระแสสมุนไพรไทยกำลังมาแรง ล่าสุด ในงาน มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ที่อิมแพค เมืองทองธานี มีเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสมุนไพรใกล้ตัวมาแนะนำ

เบญจวรรณ สุธรรมรักษ์ สาขาวิชาเทคโนโลยีและการจัดการความปลอดภัยของอาหาร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บอกว่า
ปัจจุบันนิยมรับประทานสมุนไพรไทยกันมากและเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศ
เพราะให้คุณค่าสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และอื่นๆ ที่จำเป็น และเป็นกำลังเสริมให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถต้านโรคได้



"การรับประทานพืช ผัก ผลไม้สมุนไพร จะดีต่อสุขภาพมาก เพราะเส้นใยจากพืช ผัก ผลไม้จะช่วยระบบย่อยอาหารไม่ให้เกิดอาการท้องผูก ลดคอเลสเตอรอลในเลือด โรคหัวใจ และอื่นๆ อีกมากมาย"

สรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ มีดังนี้

สับปะรด ช่วยย่อยอาหาร มีโพแทสเซียมสูง ช่วยป้องกันการเป็นตะคริวและลดความดันโลหิตสูง

แอปเปิ้ล มีเพคตินช่วยจับคอเลสเตอรอล ทำให้คอเลสเตอรอลในเส้นเลือดลดลง ควบคุมน้ำตาลในเลือด บำรุงหัวใจ

ดอกกระเจี๊ยบ ทำให้ชุ่มคอ ช่วยย่อยอาหาร หล่อลื่นลำไส้ ขับปัสสาวะและช่วยป้องกันนิ่ว โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ

สะระแหน่ น้ำมันใบสาระแหน่ให้กลิ่นหอม ถอนพิษไข้ ขับลม ขับเหงื่อ อาการหวัดลมร้อน แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย คลายความเครียด รักษาอาการหน้ามืดตาลาย บำรุงสายตา

สตรอเบอรี่ วิตามินซีมีประโยชน์ต่อเหงือก และฟัน ช่วยทำให้ผิวสดชื่น และชุ่มชื้น ชะลอความแก่

แต่ถ้าใครชอบรับประทานสมุนไพรแบบประยุกต์ มีขั้นตอนการทำ "สมูทตี้สับปะรด สตอเบอรี่" มาแนะนำ

ส่วนผสม ประกอบด้วย สับปะรด 100 กรัม สตอเบอรี่ 50 กรัม น้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ โยเกิร์ต รสสตอเบอรี่ ครึ่งถ้วยตวง เกลือ ครึ่งช้อนชา และน้ำแข็งละเอียด

วิธีทำ นำสับปะรด สตอเบอรี่ โยเกิร์ต น้ำผึ้ง และน้ำแข็งละเอียด ปั่นให้เข้ากัน เทใส่แก้ว ตกแต่งด้วยสตอเบอรี่

อร่อยแถมได้ประโยชน์จากสมุนไพรด้วย

ข้อมูลจาก :: หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน