

สมูทตี้สมุนไพรรออยได้ประโยชน์

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 12 ก.ย. 2552

กระแสสมุนไพรรไทยกำลังมาแรง ล่าสุด ในงาน มหกรรมสมุนไพรรแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ที่อิมแพค เมืองทองธานี มีเรื่องนารูเกี่ยวกับสมุนไพรรใกล้ตัวมาแนะนำ

เบญจวรรณ สุธรรมรักษ์ สาขาวิชาเทคโนโลยีและการจัดการความปลอดภัยของอาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บอกว่า

ปัจจุบันนิยมรับประทานสมุนไพรรไทยกันมากและเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพราะให้คุณค่าสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และอื่นๆ ที่จำเป็น และเป็นกำลังเสริมให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถต้านโรคได้



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

สรรพคุณของสมุนไพรรต่างๆ 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

แต่ถ้าใครชอบรับประทานสมุนไพรรแบบประยุกต์ มีขั้นตอนการทำ "สมูทตี้สับปะรด สตรอเบอรี่" มาแนะนำ

ส่วนผสม ประกอบด้วย สับปะรด 100 กรัม สตอเบอร์รี่ 50 กรัม น้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ โยเกิร์ต รสสตอเบอร์รี่
ครึ่งถ้วยตวง เกลือ ครึ่งช้อนชา และน้ำแข็งละเอียด

วิธีทำ นำสับปะรด สตอเบอร์รี่ โยเกิร์ต น้ำผึ้ง และน้ำแข็งละเอียด บดให้เข้ากัน เทใส่แก้ว
ตักแต่งด้วยสตอเบอร์รี่

อร่อยแถมได้ประโยชน์จากสมุนไพรด้วย

ข้อมูลจาก :: หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน