

7 สมุนไพร....ช่วยย่อยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

อาหารไทยได้ชื่อว่าอุดมด้วยสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ แถมบ่อยครั้งที่ช่วยเยียวยาอาการต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพายา วันนี้มีสมุนไพรที่คุ้นหน้าคุ้นตากันดีมาฝากคนที่มักจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นเป็นประจำ

กระเทียม

กระเทียมเป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน เมื่อรับประทานเข้าไป สารในกระเทียมจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร และยังแก้การปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย มีของฝากพิเศษสำหรับคนที่มีการจุกเสียดแน่นเนื่องจากอาหารไม่ย่อยอยู่บ่อยๆ ให้นำกระเทียมปอกเปลือก นำเฉพาะเนื้อใน 5 กลีบ ซอยให้ละเอียด รับประทานกับน้ำหลังมีอาหาร อาการจะค่อยๆ หายไป

หอมเล็ก

มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ไกลโคไซด์ (Glycosides) เพคติน (Pectin) และกลูโคคินิน (Glucokinin) ช่วยย่อยอาหารและทำให้เจริญอาหาร หอมเล็กสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะยำต่างๆ

พริกสด

พริกทุกชนิดไม่ว่าจะเผ็ดมากเผ็ดน้อย ก็ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายให้ออกมามาก ซึ่งเอนไซม์ในน้ำลายนี้จะช่วยย่อยสลายแป้งในปาก นอกจากนี้ยังพบว่าพริกชี้ฟ้าห่อหุ้มเมล็ดร่อน ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร และขับลมได้ดี พริกอยู่ในสำรับไทยหลากหลายเมนู แต่อย่าเผลอกินเผ็ดจนท้องไส้ปั่นป่วนนะค่ะ

ข้าว

ข้าวมีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหารเช่นกัน วิธีที่ดีที่ทำให้เรากินข้าวได้อร่อยเหมือนผักอื่นๆก็คือ เวลานำข้าวมาใส่อาหารให้หั่นข้าวเป็นชิ้นเล็กๆ

❌ ตะไคร้

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆก็คงไม่น่าอร่อยเท่าไร แต่ถ้าเป็นน้ำพริกตะไคร้หรือชาตะไคร้ ก็อร่อยไม่เบา

❌ ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอมโล่งจมูก และน้ำมันหอมระเหยหอมๆนี้เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร คุณเรื่องใบแมงลักก็คิดถึงแกงเลียงทุกที

❌ ใบกะเพรา

มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

สมุนไพรทั้ง 7 ชนิด นี้ หากเลือกกินอย่างเหมาะสม ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องการย่อยมาทรมานใจ ทางที่ดี ปลูกไว้ที่บ้านก็ได้ เพราะปลูกง่ายทุกชนิด

ที่มา .. ชิวจิต