

## กินเป็นลีมป่วย....>>>

นำเสนอเมื่อ : 16 ต.ค. 2552

## สารรอง (พุงทะเลลาย)



**น้ำสารรอง** เครื่องดื่มสมุนไพรที่สรรพคุณเรื่องการกำจัดไขมันออกจากร่างกาย แบบวิถีธรรมชาติ หลายคนกำลังให้ความสนใจของ “ลูกสารรอง” “ลูกจอง” ภาคอีสานเรียก **“หมากจอง”** ทางใต้เรียก **“พุงทะเลลาย”** เป็นไม้ที่พบได้ในป่าดงดิบที่ จ.จันทบุรี ตราด

ชาวฉิ่นรู้จักในสรรพคุณแก้ร้อนใน ท้องเดิน ลดอาการปวด บำรุงไต ล้างไขมันในลำไส้ เคลือบไขมันในลำไส้ ลดความอ้วน ช่วยดูดซับไขมันเอาไว้ แล้วอมไปทิ้งพร้อมการขับถ่าย ดังนั้นคนภาคใต้จึงเรียกว่าพุงทะเลลายกินเป็นประจำจะช่วยลดพุงได้

การกินก่อนนอนจะช่วยให้ขับ ถ่ายดีในตอนเช้า เนื้อที่พองน้ำแล้ว สามารถนำมาพอกฝีเพื่อนำไปทำรังนกเทียมได้

หมากจอง มีชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า *Scaphium macropodum* Beaum Sterculiaceae เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 4-5 เมตร มีเมล็ดรูปรี สีน้ำตาล เปลือกหุ้มเมล็ดชั้นนอกมีสารเมือกจำนวนมาก ซึ่งจะพองตัวในน้ำ ลักษณะคล้ายวัน และส่วนนี้นำมาทำอาหาร และเป็นเครื่องดื่มสุขภาพได้ โดยทำน้ำเชื่อมจากน้ำตาลกรวดน้ำเนื้อสารรองที่เป็นส่วนผสมลงไป น้ำตาลกรวดทำให้รสชาติไม่หวานแหลม ดื่มแล้วชื่นใจ

แนวโน้มของไม้พันธุ์นี้อาจสูญพันธุ์ เพราะคุณสมบัติสวนตัวของไม้ต้นนี้เอง ประกอบกับประชาชนมักเก็บผลโดยการโค่นต้นลงมามากกว่าการรอการเก็บผลร่วงหล่น

เนื่องจากคุณสมบัติของสารรองช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ถูกใจสาว ๆ เจ้าเนื้อ ทำให้หมากจองขายดิบขายดี เมื่อนำแปรรูปเป็นอาหารต่าง ๆ เช่น ซุปหมากจอง ลอยแก้ว หรือเครื่องดื่มสุขภาพ เป็นต้น

ลูกสารรอง เป็นพืชสมุนไพรขึ้นอยู่ใบป่า ซึ่งต้นโบราณจะเข้ป่า เพื่อเก็บลูกสารรองนำมาแช่น้ำกิน เพื่อแก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ และจะกินเพื่อประทังชีวิตจากคุณประโยชน์ดังกล่าว อีกทั้งปัจจุบันกลุ่มผู้บริโภคจะนิยมนำพรมดื่มเพื่อสุขภาพ

ข้อมูลสรรพคุณจาก หน่วยบริการฐานข้อมูลสมุนไพร สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีดังนี้



ลักษณะ ทางพฤกษศาสตร์ของต้นสารรอง เป็นไม้ยืนต้น สูงประมาณ 4 – 5 เมตร ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่แกมขอบขนานหรือรูปไข่แกมใบหอก กว้าง 10 –12 ซม. ยาว 15 – 25 ซม. ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง แยกเพศ กลีบดอกสีขาวอ่อน มีขนสีแดงที่กลีบเลี้ยง ผลเป็นผลแห้ง แฝเป็นแผ่นขนาดใหญ่ แตกขณะยังอ่อนทำให้มีลักษณะเหมือนเรือ เมล็ดรูปรี สีน้ำตาล เปลือกหุ้มเมล็ดชั้นนอกมีสารเมือกจำนวนมาก ซึ่งจะพองตัวในน้ำ มีลักษณะคล้ายวัน สรรพคุณพื้นบ้าน ผล (เนื้อหุ้มเมล็ด) แกรอนในกระหายน้ำ เมล็ด แกรอนใน กระหายน้ำ แก่โรคตาแดงอักเสบ ไมเรบะสวนไซ แกรอนใน ทำให้ใจคอชุ่มชื้น แก่กระหายน้ำ สวนสารออกฤทธิ์ ไม่มีข้อมูล



ตาม สรรพคุณพื้นบ้าน ส่วนผล (เนื้อหุ้มเมล็ด) ใช้แกรอนใน ทำให้ใจคอชุ่มชื้น แก่กระหายน้ำ อาจจะช่วยเรื่องจับไขมัน ทำให้ลดการดูดซึมของไขมัน

น้ำสารรอง...ห้ามจาก...“ลูกสารรอง”...ภูมิปัญญาไทยแต่โบราณ...

เนื้อสารรอง...ช่วยลดไขมันเอาไว้ แล้วอมไปทิ้งพร้อมการขับถ่าย

การกินตอนเช้าจะช่วยลดหน้าท้องได้... จึงเรียกชื่ออีกอย่างว่า... “พุงทะเลลาย”

.....พันธุ์ใดไม่ต้องอด...ไม่ขาดสารอาหาร...

เนื้อสารรอง มีกากใยสูง...ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร...

การกินก่อนนอน จะช่วยให้ขับถ่ายในตอนเช้า...

กากใยที่กินเข้าไป ยังไปช่วยชะล้างไขมันที่สะสมอยู่ในลำไส้ใหญ่...

ทำให้ลำไส้ใหญ่สะอาด...ลดสารพิษตกค้าง

ส่งผลให้สุขภาพดี...เลือดลมสะอาด...ผิวพรรณสดใส.....

.....สวยได้ด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด.....

"สารรอง" ไซเป็นสมุนไพร

ที่เขาดูรับขายไทย สำหรับผลเมื่อนำมาแช่น้ำจะพองขึ้น สามารถนำมารับประทานได้โดยเพิ่มน้ำตาล

ธาตุของการมีรสชาติมากขึ้นใส่น้ำแข็งหรือน้ำชาดูเย็น สรรพคุณเป็นยาแกรอนในกระหายน้ำ ทำให้

รู้สึกชุ่มชื้น

### วิธีทำน้ำสารรอง :



1. นำลูกสารรองไปล้างน้ำเอาเศษผงที่ติดมากับเปลือกออกให้มากที่สุด
2. นำลูกสารรองไปแช่น้ำไว้ 4-5 ชั่วโมง โดยพยายามกดให้ลูกสารรองจมไว้ (เพื่อให้ลูกสารรองจะได้พองออกมากที่สุด)
3. เมื่อลูกสารรองพองออกได้ทีแล้วจะเห็นเป็นนูนๆ ลอยอยู่ ให้เราเลือกเอาเมล็ดออก โดยนำวนที่ไต่ยังมีเปลือกปนอยู่
4. นำวนที่ไต่สะอาดแล้วมาต้มในน้ำเดือดจนแห้ง (เปิดน้ำใสจนน้ำสีดำน้ำใส)
5. ตักวนใสมากรอง รวบมาแล้วบีบรัดเอากากออก เอาเฉพาะเนื้อวนไว้ (ตักวนใสมากรองที่ละเอียดพอที่จะรูดออกได้)
6. นำวนที่ไต่เติมน้ำแล้วนำไปต้ม คอยคนไม่ให้ติดก้นหม้อ ใส่น้ำตาลทราย หรือน้ำหวานตามต้องการ

หมายเหตุ:

- ควรทดลองทำทีละน้อย เพราะลูกสารรองแช่น้ำแล้วจะพองออกมาก

- น้ำสารรองที่ได้อาจมีรสขมในช่องปากบ้าง

- กากใยที่ปนอยู่ในวนบางมีประโยชน์

### เวลาที่เหมาะแก่การทานลูกสารรอง

03.00 ถึง 05.00: จะช่วยบำรุงปอดให้แข็งแรง

05.00 ถึง 07.00: จะช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร

07.00 ถึง 09.00: ช่วงเวลาอาหารเช้าจะช่วยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร

09.00 ถึง 11.00: ช่วยดูดซับไขมันในลำไส้และกระเพาะอาหาร ช่วยลดไขมันหน้าท้องได้ดี

บ่ายถึงเย็น: จะบำรุงไตให้แข็งแรง

หลัง 19.00 : ช่วงเวลาอาหารเย็น การกินคูน้ำดอกคำฝอย จะช่วยลดไขมันในเลือด

ก่อนนอน : ช่วงเวลานี้จะช่วยให้ขับถ่ายได้ดีในตอนเช้า

ที่มา : กินเป็นลิ้มปวย



ลิงค์ดาว <http://www.phoomtai.com/>