กินเป็นลืมป่วย....>>>

นำเสนอเมื่อ : 16 ต.ค. 2552

สำรอง (พุงทะลาย)

น้ำสำรอง" เครื่องดื่มสมุนไพรที่ชูสรรพคุณเรื่องของการกำจัดไขมันออกจากร่างกาย แบบวิธีธรรมชาติ หลายคนกำลังให้ความสนใจของ "ลูกสำรอง" "ลูกจอง" ภาคอีสานเรียก "หมากจอง" ทางใต้เรียก "พุงทะลาย" เป็นไม้ที่พบได้ในป่าดงดิบที่ จ.จันทบุรี ตราด

ชาวจีนรู้จักในสรรพคุณแก้ ร้อนใน ท้องเดิน ลดอาการปวด บำรุงไต ล้างไขมันในลำไส้ เคลือบไขมันในลำไส้ ลดความอ้วน ช่วยดูดซับไขมันเอาไว้ แลวอุมไปทิ้งพรอมการขับถาย ดังนั้นคนภาคใต้จึงเรียกวาพุงทะลายกินเป็นประจำจะชวยลดพุงได

การกินก่อนนอนจะช่วยให้ขับ ถ่ายดีในตอนเช้า เนื้อที่พองน้ำแล้ว สามารถนำมาฟอกสีเพื่อนำไปทำรังนกเทียมได้

หมากจอง มีชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า Scaphium macropodum Beaum Sterculiacea เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 4-5 เมตร มีเมล็ดรูปรี สีน้ำตาล เปลือกหุมเมล็ดชั้นนอกมีสารเมือกจำนวนมาก ซึ่งจะพองตัวในน้ำ ลักษณะคลายวุน และสวนนี้นำมาทำอาหาร และเป็นเครื่องดื่มสุขภาพได้ โดยทำนำเชื่อมจากน้ำตาลกรวดนำเนื้อสำ รองที่เป็นวุนผสมลงไป นำตาลกรวดทำใหรสชาติไมหวานแหลม ดื่มแลวชื่นใจ

แนวโนมของไม้พันธุ์ นี้อาจสูญพันธุ์ เพราะคุณสมบัติส่วนตัวของไม้ต้นนี้เอง
ประกอบกับประชาชนมักเก็บผลโดยการโค่นต้นลงมามากกวารอการเก็บผลรวงหลน

เนื่องจากคุณสมบัติของสำรองช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ถูกใจสาว ๆ เจ้าเนื้อ ทำให้หมากจองขายดิบขายดี เมื่อนำแปรรูปเป็นอาหารต่าง ๆ เช่น ซุปหมากจอง ลอยแก้ว หรือเครื่องดื่มสุขภาพ เป็นต้น.

ลูกสำรอง เป็นพืชสมุนไพรขึ้นอยู่ในป่า ซึ่งคนโบราณจะเข้าป่า เพื่อเก็บลูกสำรองนำมาแช่น้ำกิน เพื่อแก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ และจะกินเพื่อประทังหิวจากคุณประโยชนดังกลาว อีกทั้งปัจจุบันกลุมผูบริโภคจะนิยมนำพรอมดื่มเพื่อสุขภาพ

ขอมูลสรรพคุณจาก หนวยบริการฐานขอมูลสมุนไพร ณ สำนักงานขอมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีดังนี้

ลักษณะ ทางพฤกษศาสตร์ของต้นสำรอง เป็นไม้ยืนต้น สูงประมาณ 4 – 5 เมตร ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่แกมขอบขนานหรือรูปไข่แกมใบหอก กว้าง 10 –12 ซม. ยาว 15 – 25 ซม. ดอกชอออกที่ปลายกิ่ง แยกเพศ กลีบดอกสีเขียวออน มีขนสีแดงที่กลีบเลี้ยง ผลเป็นผลแห้ง แผเป็นแผนขนาดใหญ่ แตกขณะยังออนทูใหมีลักษณะเหมือนเรือ เมล็ดรูปรี สีน้ำตาล เปลือกหุมเม็ดชั้นนอกมีสารเมือกจำนวนมาก ซึ่งจะพองตัวในน้ำ มีลักษณะคล้ายวุน สรรพคุณพื้นบ้าน ผล (เนื้อหุมเมล็ด) แกรอนในกระหายน้ำ เมล็ด แกรอนใน กระหายน้ำ แกโรคตาแดงอักเสบ ไมระบุสวนใช แกรอนใน ทำให้ใจคอชุมชื่น แกกระหายน้ำ สวนสารออกฤทธิ์ ไมมีขอมูล

ตาม สรรพคุณพื้นบ้าน ส่วนผล (เนื้อหุ้มเมล็ด) ใช้แก้ร้อนใน ทำให้ใจคอชุ่มชื้น แก้กระหายน้ำ อาจจะช่วยเรื่องจับไขมัน ทำให้ลดการดูดซึมของไขมัน
น้ำสำรอง...ทำมาจาก...."ลูกสำรอง".....ภูมิปัญญาไทยแต่โบราณ.....
เนื้อสำรอง....ชวยดูดซับไขมันเอาไว แลวอุมไปทิ้งพรอมการขับถาย
การกินตอนนอนเชาจะชวยลดหนาทองได้ดี...จึงเรียกชื่ออีกอยางวา... "พุงทะลาย"
.....หุนดีได้ไมตองอด...,ไมขาดสารอาหาร.....
เนื้อสำรอง มีกากใยสูง...ชวยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร...
การกินก่อนนอน จะชวยให้ขับถ่ายในตอนเชา...
กากใยที่กินเขาไป ยังไปชวยชะล้างไขมันที่สะสมอยู่ในลำไส้ใหญ่...
ทำให้ลำไส้ใหญ่สะอาด...ลดสารพิษตกค้าง
สงผลให้สุขภาพดี....เลือดลมสะอาด.....ผิวพรรณสดใส.....
.....สวยได้ด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด.....
"สำรอง" ใช้เป็นสมุนไพร
ที่เขาตำรับยาไทย สำหรับผลเมื่อนำมาแช่น้ำจะพองขึ้น สามารถนำมารับประทานได้โดยเพิ่มน้ำตาล
ถาตองการมีรสชาติมากขึ้นใส่น้ำแข็งหรือนำเขาตู้เย็น สรรพคุณเป็นยาแกรอนในกระหายน้ำ ทำให้
รู้สึกชุมชื่น

วิธีทำน้ำสำรอง :

1. นำลูกสำรองไปล้างน้ำเอาเศษผงที่ติดมากับเปลือกออกให้มากที่สุด
2. นำลูกสำรองไปแช่น้ำไว 4- 5 ชั่วโมง โดยพยายามกดให้ลูกสำรองจมไว้ (เพื่อที่ลูกสำรองจะได้พองออกมากที่สุด)
3. เมื่อลูกสำรองพองออกได้ที่แลวจะเห็นเป็นวุนๆ ลอยอยู ให้เราเลือกเอาเมล็ดออก โดยนำวุนที่ได้ยังมีเปลือกปนอยู
4. นำวุนที่ได้ใสตะแกรงตาถี่ ๆ แลวเปิดน้ำไลน้ำเกาออกจนหมดกลิ่น (เปิดน้ำไลจนน้ำสีดำเป็นน้ำใส)
5. ตักวุนใสผากรอง รวบผาแลวบีบรูดเอากากออก เอาเฉพาะเนื้อวุนไว (ตักวุนใสผากรองที่ละนอยพอที่จะรูดออกได้)
6. นำวุนที่ได้เติมน้ำแลวนำไปตม คอยคนไม่ให้ติดก้นหมอ ใสน้ำตาลทราย หรือน้ำหญ้าหวาน ตามต้องการ

หมายเหตุ:
- ควรทดลองทำทีละน้อย เพราะลูกสำรองแช่น้ำแล้วจะพองออกมามาก
- น้ำสำรองที่ได้สามารถเก็บไว้ในช่องแช่แข็งได้นาน
- กากใยที่ปนอยู่ในวุนบางมีประโยชน

เวลาที่เหมาะแก่การทานลูกสำรอง
03.00 ถึง 05.00: จะชวยบำรุงปอดให้แข็งแรง
05.00 ถึง 07.00: จะชวยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร
07.00 ถึง 09.00: ชวงเวลาอาหารเชาจะชวยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร
09.00 ถึง 11.00: ชวยดูดซับไขมันในลำไส้และกระเพาะอาหาร ชวยลดไขมันหน้าท้องได้ดี
บายถึงเย็น : จะบำรุงไต้ให้แข็งแรง
หลัง19.00 : ชวงเวลาอาหารเย็น การกินคู่น้ำดอกคำฝอย จะช่วยลดไขมันในเลือด
ก่อนนอน : ชวงเวลานี้จะชวยให้ขับถายได้ดีในตอนเชา
ที่มา : กินเป็นลืมป่วย

ลิงค์ถาวร http://www.phoomtai.com/