5 ข้อดีของน้ำสำรอง...ที่ไม่เป็นรองใคร

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

5 ข้อดีของน้ำสำรอง...ที่ไม่เป็นรองใคร

ไม้ผลเม็ดเล็กๆ สีน้ำตาลแก่ดูแปลกตานี้มีชื่อว่า "**สำรอง**" ค่ะ
เป็นไม้ผลพื้นเมืองซึ่งพบมากในแถบภาคตะวันออก โดยเฉพาะในจังหวัดจันทบุรีและตราด
ส่วนทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีอยู่ที่อุบลราชธานี ซึ่งเรียกว่า "**หมากจอง**" และทางใต้เรียกว่า "**พุงทะลาย**"

ในสมัยก่อนนิยมนำผลสำรองแช่น้ำ รับประทานร่วมกับน้ำตาล
เป็นของหวานตำรับชาววังและถือเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่รักสุขภาพ เพราะสรรพคุณดีๆ
ของลูกสำรองตามตำรับยาไทยมีมากมาย ดังนี้ค่ะ

แก้เจ็บคอและแก้ไข้ ใช้ลูกสำรองราว 10-20 ลูก ต้มกับชะเอมจีนพอหวาน จนได้น้ำยาเข้มข้น จิบน้ำสำรองบ่อยๆ
ช่วยแก้ไข้เจ็บคอดีนัก

แก้ไอขับเสมหะ ใช้ลูกสำรอง 3-5 ลูก แช่ลงในน้ำ 1 แก้ว จนพองเป็นวุ้น ต้มให้เดือดสักพักและเติมรสหวานตามใจชอบ
ดื่มทั้งเนื้อวุ้นและน้ำครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 เวลาก่อนอาหาร

แก้ร้อนใน หากในวันที่อากาศร้อนก็สามารถเรียกหาน้ำสำรองดื่มสัก 1-2 แก้ว แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ
และรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

แก้ตาอักเสบ โดยนำผ้าก๊อซชุบน้ำพอชื้นแล้วนำไปวางทับบนตาที่อักเสบ
จากนั้นจึงวางแผ่นเปลือกหุ้มเมล็ดลูกสำรองที่แช่น้ำแล้วลงบนผ้าก๊อซ เปลือกหุ้มเมล็ดนั้นจะพองตัวเป็นวุ้นแทรกซึมในผ้าก๊อซ
ช่วยบรรเทาอาการเจ็บตาและตาอักเสบอย่างได้ผล

ลดความอ้วน เพราะกากใยสูงในน้ำสำรองนี้เอง จึงมีสรรพคุณที่ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย
และทำให้อิ่มท้องจากการพองตัวของเนื้อสำรอง การดื่มน้ำสำรองจึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้

เครดิต :: www.mthai.com