

5 ข้อดีของน้ำสำรอง...ที่ไม่เป็นรองใคร

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

5 ข้อดีของน้ำสำรอง...ที่ไม่เป็นรองใคร

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

ในสมัยก่อนนิยมนำผลสำรองแช่น้ำ รับประทานร่วมกับน้ำตาล เป็นของหวานตำรับชาววังและถือเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่รักสุขภาพ เพราะสรรพคุณดี ๆ ของลูกสำรองตามตำรับยาไทยมีมากมาย ดังนี้ค่ะ

แก้เจ็บคอและแก้ไอ ใช้ลูกสำรองราว 10-20 ลูก ต้มกับชะเอมจีนพอหวาน จนได้น้ำยาเข้มข้น จิบน้ำสำรองบ่อยๆ ช่วยแก้เจ็บคอดีนัก

แก้ไอขับเสมหะ ใช้ลูกสำรอง 3-5 ลูก แชลงในน้ำ 1 แก้ว จนพองเป็นนุ่น ต้มให้เดือดสักพักและเติมรสหวานตามใจชอบ ต้มทิ้งเหนือไฟและน้ำครึ่งละ 1 แก้ว วันละ 3 เวลาก่อนอาหาร

แก้ร้อนใน หากในวันที่อากาศร้อนก็สามารถเรียกหาน้ำสำรองดื่มสัก 1-2 แก้ว แก้ร้อนใน กระจายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ และรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

แก้ตาอักเสบ โดยนำผ้าก๊อชชุบน้ำพอชื้นแล้วนำไปวางทับบนตาที่อักเสบ จากนั้นจึงวางแผ่นเปลือกหุ้มเมล็ดลูกสำรองที่แช่น้ำแล้วลงบนผ้าก๊อช เปลือกหุ้มเมล็ดนั้นจะพองตัวเป็นนุ่นแทรกซึมในผ้าก๊อช ช่วยบรรเทาอาการเจ็บตาและตาอักเสบอย่างได้ผล

ลดความอ้วน เพราะกากใยสูงในน้ำสำรองนี่เอง จึงมีสรรพคุณที่ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย และทำให้อิ่มท้องจากการพองตัวของเนื้อสำรอง การดื่มน้ำสำรองจึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้