"สะเดา" ประโยชน์จากความขม..

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

"สะเดา" ประโยชน์จากความขม..

โบราณเขาว่า "หวานเป็นลมขมเป็นยา" ของขมๆ แม้จะไม่อร่อยแต่ก็มีประโยชน์ไม่น้อย อย่างเช่น "สะเดา" ผักสมุนไพรที่แม้จะมีรสขมขนาดไหน แต่ก็ยังเป็นของโปรดของหลายๆ คน โดยเฉพาะเมนูสะเดาน้ำปลาหวานกินกับปลาดุกยาง หรือกุ้งเผา ที่เมื่อกินพร้อมกันแล้วจะลดความขมของสะเดาลงเหลือแต่ความอร่อย หรือบางบ้านอาจนำสะเดาไปลวกเพื่อลดความขมจิ้มกินกับน้ำพริกอีกด้วย

เรานิยมนำดอกและยอดของสะเดามาประกอบอาหาร ซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการเช่น **โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เส้นใย เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี และไนอาซิน** สวนสรรพคุณด้านยาสมุนไพรนั้น สะเดามีสรรพคุณบำรุงธาตุไฟ สร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย และแก้ไข้ อีกทั้งรสขมของสะเดายังช่วยเรียกน้ำย่อย และช่วยให้ขับน้ำดีตกลงสู่ลำไส้มากขึ้น ทำให้ร่างกายเกิดความอยากอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้อุจจาระละเอียดขับถ่ายคล่อง และช่วยให้นอนหลับสบายอีกด้วย

สะเดายังมีประโยชน์ในด้านอื่นๆ เช่น เป็นสารธรรมชาติที่ใช้กำจัดแมลงศัตรูพืชอย่างได้ผล และคนโบราณยังเชื่อว่าสะเดาเป็นไม้มงคล นิยมปลูกไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้โดยเชื่อกันว่าจะป้องกันโรคร้ายต่างๆ และภูติผีปีศาจได

ที่มา ... ผู้จัดการออนไลน์

ขอบคุณบทเพลงบ้านมหาดอทคอม

