

อาหารบำรุงฮอร์โมนเพศหญิง

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2551

ต้นขจร...อาหารบำรุงฮอร์โมนหญิง

ว่าแล้วอย่ารอช้า เรามาทำความรู้จักกับ ต้นขจร หรือที่รู้จักกันอีกชื่อว่า ต้นสลิด กันละ

คุณค่าทางอาหาร

ทั้งยอดอ่อน ผลอ่อน และดอกของขจรสามารถนำมาทำอาหารได้ทั้งนั้น โดยเฉพาะใช้เป็นผักต้มหรือผักลวกจิ้มน้ำพริก หรือทำเป็นอาหารอื่นๆ เช่น แกงสมดอกขจร ยำดอกขจร แกงจืดดอกขจร ข้าวต้มดอกขจร เป็นต้น และส่วนที่มีคุณค่าทางอาหารมากที่สุดคือส่วนยอดอ่อน ทั้งนี้ดอกขจรมีคุณค่าวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง

สรรพคุณทางยา

ดอกขจร มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการวัยเหี่ยวสตรีชะ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาหวัดที่เกิดจากไวรัสหวัดหรืออากาศเย็น ช่วยบำรุงตับ บำรุงสายตา บำรุงเลือด บำรุงฮอร์โมนของสตรี ช่วยขับเสมหะ และแก้อาการท้องผูก ราก เป็นเครื่องยาสมุนไพรใช้หยอดรักษาตา อีกทั้งมีสรรพคุณทำให้อาเจียน ถอนพิษเบื่อเมา ดับพิษได้อีก

ที่มา : www.pantown.com