กินแก้โรค ข้าวสมุนไพรหลากสี

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2554

ข้าวต่างสี กินดีต่างกัน อาหารหลักของครัวไทย รู้สรรพคุณข้าวสมุนไพรสีต่างๆ เลือกกินให้เหมาะสม แก้ปัญหาสุขภาพได

อาหารหลักคู่ครัวไทย อย่าง '**ข้าว**' นั้น ทราบกันดีว่าอุดมด้วยคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็น 1 ใน 5 หมู่อาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และถ้าต้องการให้ข้าวแต่ละจานช่วยเสริมสุขภาพ ลดเสี่ยงโรคภัยต่างๆ ได้อีก ผู้อ่านควรเลือกกินข้าวที่ผสมสมุนไพร

ส่วนใหญ่ในท้องตลาดมี 'ข้าวสมุนไพรกระเจี๊ยบแดง' ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต ช่วย รักษาโรคเส้นโลหิตแข็ง ขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหาร เพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้ร้อนใน และกระหายน้ำ

ตามด้วย 'ข้าวสมุนไพรขมิ้นชัน' สามารถยับยั้งการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยรักษาแผลเปื่อยในกระเพาะและลำไส้ ขับลมในกระเพาะ ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ยังมี 'ข้าวสมุนไพรใบเตยหอม' บำรุงหัวใจ ช่วยรักษาโรคเบาหวาน โรคหอบหืด ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ และ 'ข้าวสมุนไพรอัญชัน' สรรพคุณรักษารากผมให้แข็งแรง แก้ฟกช้ำ-บวม ขับปัสสาวะ และบำรุงหัวใจ เพิ่มความสามารถในการมองเห็น และเป็นสารลดอนุมูลอิสระ

อย่างไรก็ตาม การจะมีสุขภาพที่ดี จะใส่ใจเพียงเรื่องอาหารการกินอย่างเดียวไม่ได้ ต้องออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอด้วย.

โดย **ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์