ดื่ม"ชามะเขือพวง" ต้านเบาหวาน-มะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2555

มะเขือพวง เป็นสมุนไพรที่มีเส้นใยมากที่สุด จนได้ชื่อว่าเป็นราชาแห่งผักในเรื่องสารเส้นใย นำไปสู่การคิดค้นเครื่องดื่มนวัตกรรมใหม่จากสมุนไพรไทยที่มีประโยชน์ พรั่งพร้อมด้วยสารอาหารและยาที่ร่างกายสามารถขับออกได้หมด ไม่มีสารตกค้างและมากคุณค่า ผลงานของนักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพตระการพืชผล จ.อุบลราชธานี

นายวีระพล วระวิบุล ผอ.วิทยาลัยการอาชีพตระการพืชผล เล่าถึงที่มาของโครงการคิดค้นวิจัยเครื่องดื่มชงร้อน ชามะเขือพวง ว่า จากการสำรวจพบผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มจากปีพ.ศ.2534 เป็นร้อยละ 2.3 และปีพ.ศ.2539 เป็นร้อยละ 4.6 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยพบในคนทุกคน ทุกอายุ และทุกเพศ ทุกวัย แต่จะพบได้สูงเมื่ออายุสูงขึ้น โดยทั่วโลกพ.ศ.2554 พบผู้ป่วยเบาหวานสูงถึง 171 ล้านคน หรือร้อยละ 2.8 ของประชากรโลก คาดว่าจะเพิ่มขึ้นทุกปี

โครงการวิจัยแปรรูปผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากชามะเขือพวง คือ นำมะเขือพวง ใบเตย มะรุม มาเป็นส่วนผสมที่จะนำไปสู่การทำเครื่องดื่มชงร้อนที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกาย มะเขือพวงเป็นพืชที่ช่วยเสริมสุขภาพโดยมีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร ย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ไอ ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี แก้ฟกช้ำ ไอเป็นเลือด ฝีบวม ซึ่งเพกตินในมะเขือพวงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้มะเขือพวงมีคุณสมบัติลดน้ำตาลในกระแสเลือด ลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิต และช่วยความสมดุลของระบบขับถ่าย

วิธีชงนำไปแช่ในน้ำร้อนทิ้งไว้สองนาทีแล้วยกดื่มทันที โดย 1 ซองสามารถชงได้ 3 ครั้ง ต่อน้ำ 1 ลิตร ในการต้ม มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ลดน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยเจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย ขับเสมหะ แก้ไอ บำรุงธาตุ ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดี ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ ยับยั้งการแบ่งตัวที่ผิดปกติของเซลล์อันเป็นสาเหตุหลักของโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ป้องกันโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

อาจารย์ระเบียบ ลำงาม ครูหมวดวิชาวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยการอาชีพตระการพืชผล บอกวิธีทำว่า นำมะเขือพวง ใบเตย และผลมะรุม มาล้างด้วยน้ำสะอาด แกะเปลือกและหั่นผลมะรุม จากนั้นปั่นแต่ไม่ต้องละเอียดมาก ตากแดดให้แห้งนาน 8 ชั่วโมง นำไปอบในเครื่องอบลมร้อนไล่ความชื้นแล้วปั่นอีกครั้ง ผสมตามสูตรที่เหมาะสม เมื่อได้ส่วนผสมทั้ง 3 ชนิดแล้วจึงบรรจุผลิตภัณฑ์

ชามะเขือพวงเป็นทางเลือกที่ดีในการบำรุงสุขภาพ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ วิทยาลัยการอาชีพตระการพืชผล จ.อุบลราชธานี โทร.0-4542-7532

(ที่มา:ข่าวสดรายวัน 20 สิงหาคม 2555)