เม็ดแมงลัก สมุนไพรเด็ด ช่วยให้หุ่นสวย สุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.พ. 2556

ประโยชนของเม็ดแมงลัก

เม็ดแมงลัก ถือเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีราคาถูก และหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป และเมื่อขึ้นชื่อว่าเป็นสมุนไพร ยอมต้องมีสรรพคุณดี ๆ ที่น่าสนใจหลายอย่าง สวนประโยชน์ของเม็ดแมงลักจะมีอะไรบางมาดูกันเลยคะ

เม็ดแมงลัก มีสรรพคุณในการเปลี่ยนคลอเรสเตอรอลไปเป็นกรดน้ำดี และยังเพิ่มการขับออกของกรดน้ำดี จึงสามารถลดระดับคลอเรสเตอรอลได้ ซึ่งจะลดได้เฉพาะระดับของ LDL-cholesterol ซึ่งเป็นไขมันไม่ดี แต่ไม่มีผลใด ๆ ต่อ HDL-cholesterol ที่เป็นไขมันดี ดังนั้นการรับประทานเม็ดแมงลักเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจด้วย

เม็ดแมงลัก มีลักษณะนิ่ม ลื่น กลืนง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาช่วงลำคอ และการที่เม็ดแมงลักพองตัวมาก ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ช้าลง จึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ต้องการให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลลดลงด้วย

เม็ดแมงลัก มีสรรพคุณเป็นยาระบาย เนื่องจากบริเวณเปลือกนอกของเม็ดเป็นสารเมือก และยังมีกากอาหาร ซึ่งช่วยให้ผู้รับประทานสามารถขับถ่ายได้สะดวกยิ่งขึ้น ดังนั้นเม็ดแมงลัก จึงเหมาะกับผู้ที่ไม่ชอบกินอาหารที่มีกากหรือเส้นใย เช่น ผัก และผลไม้

เม็ดแมงลัก มีสรรพคุณในการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากเม็ดแมงลักไม่ก่อให้เกิดพลังงาน และสามารถพองตัวได้ถึง 45 เท่า ดังนั้นเมื่อนำมารับประทานก่อนอาหารก็จะช่วยให้รู้สึกอิ่มท้อง และสามารถควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานได้เป็นอย่างดี

การรับประทานเม็ดแมงลักลดความอ้วน

เม็ดแมงลักอาจไม่ได้มีสรรพคุณในการลดน้ำหนักโดยตรง แต่หากต้องการตัวช่วยเพื่อควบคุมการทานรับประทานอาหาร และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น เม็ดแมงลักก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจนะคะ ทั้งนี้ เม็ดแมงลัก สามารถรับประทานได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ รวมทั้งปลอดภัยในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรด้วย

วิธีการรับประทานเม็ดแมงลัก ให้ได้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

ช่วยเรื่องการระบาย : ตักเม็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้วใหญ่ ทิ้งไว้จนกว่าจะพองเต็มที่ แล้วนำมารับประทานก่อนนอน

ช่วยเรื่องการลดน้ำหนัก : สำหรับคนน้ำหนัก 50-60 กิโลกรัม ให้ตักเม็ดแมงลัก 2 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้วใหญ่ ทิ้งไว้จนกว่าจะพองเต็มที่ ทานก่อนอาหาร ทดแทนอาหารเป็นบางมื้อ ถ้าน้ำหนักมากกว่านี้ให้เพิ่มตามส่วน

สำหรับคนที่ไม่ชอบทานเม็ดแมงลักแบบจืด ๆ ลองนำไปผสมกับเครื่องดื่มอื่น ๆ ก็อาจทำให้รับประทานได้ง่ายขึ้น เช่น น้ำขิง น้ำใบเตย น้ำเต้าหู้ หรือผสมกับเมนูอาหารอย่างโจ๊ก เป็นต้น

ข้อควรระวังในการรับประทานเม็ดแมงลัก

ก่อนรับประทานต้องแน่ใจว่าแช่เม็ดแมงลักจนพองตัวเต็มที่แล้ว เพราะถ้ารับประทานเม็ดแมงลักที่ยังพองตัวไม่เต็มที่ เมื่อเม็ดแมงลักลงไปอยู่ในท้องก็จะดูดน้ำภายในช่องทางเดินอาหาร ทำให้เม็ดแมงลักจับตัวเป็นก้อนแข็ง และอุดตันลำไส้ จนทำให้เกิดการท้องผูก และท้องอืดมากขึ้น

ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก หากรับประทานเม็ดแมงลักแทนมื้ออาหาร ควรเลือกรับประทานในบางมื้อ ไม่เช่นนั้นอาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้

การรับประทานแมงลักพร้อมกับยาตัวอื่น ๆ จะมีผลทำให้ร่างกายดูดซึมยาเหล่านั้นได้น้อยลง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยากับเม็ดแมงลักพร้อม ๆ กัน โดยให้เลือกรับประทานยาก่อนสัก 15 นาที คอยตามด้วยการรับประทานเม็ดแมงลัก

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม