

กินลูกเดือยต้านมะเร็ง

🕒 นำเสนอเมื่อ 29 ส.ค. 2556

ลูกเดือยตากแห้ง เมื่อปรุงอาหารแล้วจะมีรสหวานและมีฤทธิ์เย็นเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ

ลูกเดือย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Coix lacryma-jobi* วงศ์ *Poaceae* เป็นธัญพืชตระกูลเดียวกับข้าว เป็นพืชพื้นเมืองแถบของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เมล็ดมีรูปร่างกลม ๆ รี ๆ สีขาว รสชาติออกมันเล็กน้อย มีคุณค่าทางอาหารสูง ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก

ลูกเดือยตากแห้ง เมื่อปรุงอาหารแล้วจะมีรสหวานและมีฤทธิ์เย็นเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงม้ามและกระเพาะอาหาร ทำให้ผิวหนังหายเร็ว ลดไข้ได้ดี

ในหนังสือ สมุนไพร 91 ชนิด พิษิตโรค ชุต ตำรายาล้ำค่าของหมอโฮจุน ที่ยูเนสโกคัดเลือกให้เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก จากสำนักพิมพ์อินสปายร์ บันทึกไว้ว่า แพทย์พบว่า ลูกเดือยออกฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ และยังแก้อักเสบ ลดคอเลสเตอรอล บรรเทาอาการเจ็บปวดอื่น ๆ เช่น ปวดท้องคลอได้ ลดอาการบวม แก่โรคเหน็บชา

วิธีบรรเทา โรคตับอักเสบเรื้อรัง โรคไตอักเสบรุนแรง ให้นำลูกเดือยมาต้มเป็นผงหรือต้มกินวันละ 12-35 กรัม จะช่วยรักษาภาวะทุพโภชนาการได้ หากนำลูกเดือยบดเป็นผง 30-60 กรัม ไปต้มรวมกับข้าวต้ม 60 กรัม แล้วกินทั้งเขาและเย็น จะช่วยรักษาอาการบวมในคนชรา อาการท้องร่วง ขอดอุจจาระ อากาศร้อนและเทาซักรกระดูกได้ดี ที่สำคัญคือช่วยรักษาโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดีอีกด้วย แต่สตรีมีครรภ์ควรระวัง

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)