

ประโยชน์ดีดีของส้มตำ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

ประโยชน์ดีดีของส้มตำ



ประโยชน์ของส้มตำ

ส้มตำเป็นอาหารยอดนิยมประเภทหนึ่ง
ซึ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่ามันมีรสชาติอร่อยและถูกปากคนไทยหลายๆ คน ทั่วทุกภาคของประเทศไทย
แต่จะมีใครรูปร่างนอกจากความอร่อยแล้ว ส้มตำมีประโยชน์อย่างอื่นอีกหรือไม่

ส้มตำนั้นเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา
คุณค่าจากพืชสมุนไพรที่เป็นองค์ประกอบในส้มตำ อาทิ

มะละกอ เป็นยาบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้บิด แก้เลือดออกตามไรฟัน
แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี น้ำเหลือง

มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสีและกลั่นอาหาร ช่วยระบาย บำรุงผิว

มะกอกรสเปรี้ยว ผาด หวาน แก้อาการปวดท้องเพราะน้ำดีไม่ปกติ แก้บิด แก้อาการ

เลือดออกตามไรฟัน ผลสุกทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ

พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อนช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย

กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการ

ผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรีย

และไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด

มะนาว เปลือกผลรสขม ช่วยขับลมในอุจจาระเปรี้ยวแก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือด

ออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต

ผักกาดต่างๆ ได้แก่ ถั่วฝักยาว รสมันหวาน ช่วยกระตุ้นการทำงานของกะ

เพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน

กะหล่ำปลีรสจืดเย็น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ

ผักบุ้ง รสจืดเย็น ต้มกินไข่เป็นยาระบายทำให้อาเจียน เนื่องจากพิษของฝิ่นและ
สารหนู

กระถิน รสมัน แก้ก้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ถ่ายพยาธิ

ขอบคุณที่มาblogไอติม