ประโยชน์ดีดีของส้มตำ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

ประโยชน์ดีดีของส้มตำ

ประโยชน์ของส้มตำ

ส้มตำเป็นอาหารยอดนิยมประเภทหนึ่ง
ซึ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่ามันมีรสชาติอร่อยและถูกปากคนไทยหลายๆ คน ทั่วทุกภาคของประเทศไทย
แต่จะมีใครรู้บ้างว่านอกจากความอร่อยแล้ว ส้มตำมีประโยชน์อย่างอื่นอีกหรือไม่

ส้มตำนั้นเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา
คุณค่าจากพืชสมุนไพรที่เป็นองค์ประกอบในส้มตำ อาทิ

มะละกอ เป็นยานำบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้บิด แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี น้ำเหลือง

มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสีและกลิ่นอาหาร ช่วยระบาย บำรุงผิว

มะกอกรสเปรี้ยว ฝาด หวาน แก้โรคธาตุพิการเพราะน้ำดีไม่ปกติแก้บิด แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ผลสุกทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ

พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อนช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย

กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด

มะนาว เปลือกผลรสขม ช่วยขับลมน้ำในลูกรสเปรี้ยวแก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต

ผักแกล้มต่างๆ ได้แก่ ถั่วฝักยาว รสมันหวาน ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน

กะหล่ำปลีรสจืดเย็น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ

ผักบุ้ง รสจืดเย็น ต้มกินไข้เป็นยาระบายทำให้อาเจียน เนื่องจากพิษของฝิ่นและ
สารหนู

กระถิน รสมัน แก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ถ่ายพยาธิ

ขอบคุณที่มาblogไอติม