มารู้จัก 7 สมุนไพร...ช่วยย่อยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

อาหารไทยได้ชื่อว่าอุดมด้วยสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ สามารถเยียวยาอาการป่วยต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพายา วันนี้มีสมุนไพรที่หาได้ในครัวมาฝากคนที่มักจะมีอาการทองอืดทองเฟ้อ จุกเสียดแนนเป็นประจำคะ...

กระเทียม

กระเทียมเป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน เมื่อรับประทานเข้าไป สารในกระเทียมจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร และยังแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย มีของฝากพิเศษสำหรับคนที่มีอาการจุกเสียดแนนเนื่องจากอาหารไม่ยอยอยู่บอยๆ ให้นำกระเทียมปอกเปลือก นำเฉพาะเนื้อใน 5 กลีบ ซอยให้ละเอียด รับประทานกับน้ำหลังมื้ออาหาร อาการจะคอยๆ หายไป

หอมเล็ก

มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ไกลโคไซด์ (Glycosides) เพคติน (Pectin) และกลูโคคินิน (Glucokinin) ช่วยย่อยอาหารและทำให้เจริญหาอาหาร หอมเล็กสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะยำตางๆ

พริกสด

พริกทุกชนิดไม่ว่าจะเผ็ดมากเผ็ดน้อย ก็ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายให้ออกมามาก ซึ่งเอนไซม์ในน้ำลายนี้จะช่วยย่อยสลายแป้งในปาก นอกจากนี้ยังพบว่าพริกขี้หนูรสเผ็ดร้อน ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร และขับลมได้ดี พริกอยู่ในสำรับไทยหลากหลายเมนู แต่อยาเผลอกินเผ็ดจนท้องไส้ปั่นป่วนนะคะ

ข่า

ข่ามีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหารเช่นกัน วิธีที่ดีที่ทำให้เรากินข่าได้อร่อยเหมือนผักอื่นๆก็คือ เวลานำข่ามาใส่อาหารให้หั่นข่าเป็นชิ้นเล็กๆ

ตะไคร้

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆก็คงไม่น่าอร่อยเท่าไหร่ แต่ถ้าเป็นน้ำพริกตะไคร้หรือชาตะไคร้ ก็อร่อยไม่เบา

ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอมโล่งจมูก และน้ำมันหอมระเหยหอมๆนี้เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร คุยเรื่องใบแมงลักก็คิดถึงแกงเลียงทุกที

ใบกะเพรา

มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

สมุนไพรทั้ง 7 ชนิด นี้ หากเลือกกินอย่างเหมาะสม ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องการย่อยมากวนใจ ทางที่ดี ปลูกไว้ในบ้านก็ได้ เพราะปลูกง่ายทุกชนิด