

มารู้จัก 7 สมุนไพร...ช่วยย่อยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

อาหารไทยได้ชื่อว่าอุดมด้วยสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ สามารถเยียวยาอาการป่วยต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพายา
วันนี้มีสมุนไพรที่หาได้บ่อยมาฝากคนที่มักจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นเป็นประจำค่ะ...



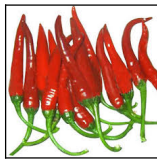
✕ กระเทียม

กระเทียมเป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน เมื่อรับประทานเข้าไป สารในกระเทียมจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร และยังแก้ปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย มีของฝาดพิเศษสำหรับคนที่มีอาการจุกเสียดแน่นเนื่องจากอาหารไม่ย่อยอยู่บ่อยๆ ให้นำกระเทียมปอกเปลือก นำเฉพาะเนื้อใน 5 กลีบ ซอยให้ละเอียด รับประทานกับน้ำหลังมื้ออาหาร อาการจะค่อยๆ หายไป



✕ หอมเล็ก

มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ไกลโคไซด์ (Glycosides) เพคติน (Pectin) และกลูโคซิโน (Glucokinin) ช่วยย่อยอาหารและทำให้เจริญอาหาร หอมเล็กสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะยำต่างๆ



✕ พริกสด

พริกทุกชนิดไม่ว่าจะเผ็ดมากเผ็ดน้อย ก็ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายให้ออกมามาก ซึ่งเอนไซม์ในน้ำลายนี้จะช่วยย่อยสลายแป้งในปาก นอกจากนี้ยังพบว่าพริกชี้ฟ้าห่อหุ้มเมล็ดร้อน ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร และขับลมได้ดี พริกอยู่ในสารบัญไทยหลายหลายเมนู แต่อย่าผลอกันเผ็ดจนท้องไส้ปั่นป่วนนะคะ



✕ ข่า

ข่ามีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหารเช่นกัน วิธีที่ดีที่เราให้เรากินข่าได้อร่อยเหมือนผักอื่นๆก็คือ เวลานำข่ามาใส่อาหารให้หั่นข่าเป็นชิ้นเล็กๆ



✕ ตะไคร้

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆก็คงไม่น่าอร่อยเท่าไร แต่ถ้าเป็นน้ำพริกตะไคร้หรือชาตะไคร้ ก็อร่อยไม่เบา



✕ ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอมโล่งจมูก และน้ำมันหอมระเหยหอมๆนี้เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร คอยเรื่องใบแมงลักก็คิดถึงแกงเลียงทุกที



✕ ใบกะเพรา

มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

สมุนไพรทั้ง 7 ชนิด นี้ หากเลือกกินอย่างเหมาะสม ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องการย่อยมาทรมานใจ ทางที่ดี ปลูกไว้ที่บ้านก็ได้ เพราะปลูกง่ายทุกชนิด