

"กระเจ็บแดง" ยาดีลดความดัน

นำเสนอด้วย : 21 ก.ย. 2554

มีคุณค่าทางยา ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อน ๆ พร้อมสูตรร่วมทำ “น้ำกระเจ็บ”
ดับกระหาย

กระเจี๊ยบแดง เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 3-6 ศอก ลำต้น และกิ่งก้านสีม่วงแดง ลักษณะใบพับทั้งขอบเรียบ และขอบหยัก ดอกสีชมพู ขุยaly พันธุ์โดยใช้เมล็ด ชอบอากาศค่อนขางร้อน ทั้งนี้ สวนที่ใช้ทำน้ำกระเจี๊ยบ คือ กลีบรองดอก หรือที่เรียกว่า ดอกกระเจี๊ยบ ภายในพบสารจำพวกแอนโธไซยานิน (anthocyanin) จึงมีสีม่วงแดง กรดอินทรีย์หลายชนิด (ทำให้มีรสเปรี้ยว) แคลเซียมปริมาณสูง วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม เป็นตน

สำหรับขันตอนท่าน้ำกระเจี๊ยบ เริ่มจากนำดอกกระเจี๊ยบแหงล่างน้ำ จากนั้น ใส่หม้อต้มจนเดือด โดยใช้ไฟอ่อนเคี่ยวจนน้ำเป็นสีแดงเข้มข้น ขันตอนที่สอง ตักดอกกระเจี๊ยบขึ้นจากหม้อเหลือแต่น้ำ ใส่น้ำเชื่อม และเกลือลงไป ปลอยต้มอีกสักครู่ จึงปูนรสชาติตามชอบ หากดีมีเมฆด เพียงบรรจุใส่ขวดปิดฝาให้แน่น แล้วแซ่ในตุเย็น จะเก็บไดนานขึ้น

นอกจากนั้น ยังนิยมแปรรูปเป็นส่วนผสมในอาหารคาว และของหวานอีกด้วย เช่น แกงส้มกระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบชื่อม กระเจี๊ยบแซ่บ อร่อย มีคุณค่าทางยา คือช่วยลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ และเป็นยาระบายอ่อน ๆ.

ข้อมูลโดย ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

ขอบคุณที่มาจากการ [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)