

## ປະໂຍບນີ້ໃກລົດຕົວ ພຶສັກສວນຄວັງໄກລົບໜ້ານ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 17 ຮ.ຄ. 2550

ທີ່ຈິງແລ້ວຜັກສວນຄວັງທັງໝາຍໄມ່ວ່າຈະເປັນ ໂຮຣພາ ອິນ ຂ່າ ດະໄຕຮ້ ທີ່ໄປໃບສະແໜ່ ກີລັວນແຕ່ມີປະໂຍບນີ້ທັງນັ້ນ

ໂດຍເລີ່ມສະໜັບສະໜູນທຸກໆຫາຍ່ອງຄວາມເປັນສມູນໄຟໄທຍໍ່ໃຕ້ຢືນແລ້ວຈະຕ້ອງບອກວ່າ ສຸດຍອດ ເສມອວ່າແລ້ວວັນນີ້ກີ່ເລີຍອຍາກໃຫ້ຄຸນໆ ໄດ້ຮູ້ຈັກກັບປະໂຍບນຂອງພຶສັກສວນຄວັງເຫຼຸານີ້ກັນ

ສມັຍເຕັກມັກຈະໂດນຄຸນແມ່ 'ໃຊ້ໄຫ້ໄປເກີບພຶສັກສວນຄວັງທັງບ້ານບ່ອຍໆ ບ້ານຫຼັງເລັກໆ' ຂອງເຮົາມີພື້ນທີ່ເຫຼືອເພື່ອສໍາຫັບປຸລູກຜັກສວນຄວັງໄວ້ປຽງອາຫາກິນເອງ ແຕ່ຫຼັງຈາກຍາຍຕ້າວເອງມາຝັ້ງຕ້າວອູ່ທີ່ເມື່ອງຫລວງກົມໄດ້ມີພຶສັກສວນຄວັງສວນຕ້າວໄວກິນອຶກເລຍ

### • ໂຮຣພາ

ໂຮຣພາເປັນຜັກທີ່ມີກິລືນແຮງບາງຄນບອກວ່າຫອມ ບາງຄນວ່າຈຸນ ແຕ່ໄມ່ວ່າຈະຫອມຫວູ້ຈຸນ ໂຮຣພາກີ່ເປັນສູນປະກອບໃນເມນູອາຫາກໄທຢາມານານນມ ຮວມທັງມີສරຽປຸນທາງຍາມາກວາທີ່ເຮົາເຄຍຮູ້ຈັກເຢືອເລຍ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງໄມ່ຕອງແປລັກຈຳຕາໂຮຣພາຈະເປັນຜັກຫຼຸຮສ ແລະອູ່ໃນອາຫາຍາງແກງເຜີດ ແກ້ງເຂົ້າວ່າວານ ເປັນດຸນ

### ສາຮອາຫາກ

ໂຮຣພາທີ່ໄດ້ບາງຄນວ່າຈຸນ ທີ່ຈິງແລ້ວເປັນຜັກທີ່ມີສາຮອາຫາກດ້ວຍນະ ໄດ້ແກ່ ວິຕາມິນເອ ວິຕາມິນນີ້ 1 ວິຕາມິນນີ້ 2 ວິຕາມິນນີ້ ແຄລເຊີ່ມ ພອສົກວັດ ຮາຕຸເໜີກ ອາບໂໄໂຊເດຣຕ ໂປຣດິນ ແລະໄຂມັນ

### ສරຽປຸນທາງຍາ

ຄຸນສົມບັດທາງຍາຂອງໂຮຣພາທີ່ສຸດຍອດມາກໆ ກີ່ຄື່ອ ຂ່ວຍຍ່ອຍ້ອາຫາກແກ້ກໍາຮຈຸກເສີຍດ ແນ່ນທົ່ວ່າ  
ເພົະສາມາຄ່າຍັງບຸນລຸ່ມໃນລຳໄສໄດ ແຕ່ສໍາຫັບຄນທີ່ເກລີຍດ້ໂຮຣພາເຂົ້າໄສ  
ຄຸນອາຈະແບບປິ່ງທີ່ໄດ້ຮູ້ຜັກສວນຄວັງຍາງໂຮຣພາໄມ່ໄດ້ມີດີແກ້ໃນ  
ແຕ່ເມີລືດຍັງສາມາຄນໍານຳໃຫ້ພອງຮັບປະທານເປັນຍາແກບົດໄດ້ວ່າ

ການຫີ່ໄມ່ • ໂຮຣພາຮັກຫຼາໂຮກເຂົ້າເສື່ອມໄດ ຕໍ່ຕໍ່ຮູ້ແພທຍ໌ຮູ້ຈຸວ່າໃຫ້ນໍາດູນ  
ໃບແລະຮູ້ໂຮຣພາມາຕຳພອລະເອີ່ມ ໄສເຫຼາຂາວ່າ 40 ດີກີ່ເລັກນອຍ ຄນໃຫ້ຂາກັນແລວນໍາໄປຕັ້ງໄປແຄ່ພອຮອນ  
ທີ່ໄວ້ໃຫ້ອຸນ ຈາກນີ້ກຳນຳໄປພອກເຂົ້າປະມານ 10-15 ນາທີ ທ່າວັນລະ 1-2 ຄັ້ງ ແລວອາກຈະຄອຍຖາລາງ

• ໂປຣຄວ່າໂຮຣພາເປັນຍາປໍາຮູງທາງເພີດດ້ວຍນະ

## • ขิง

ขิงเป็นเครื่องเคียงอย่างหนึ่งในเมนูอาหารไทย แต่หลายคนสูญเสียเวลาเห็นขิง ส่วนหนึ่งก็เพราะกลิ่นแรงเหลือกำลัง ดังนั้นจึงเลี่ยงด้วยการเขยี่ยขิงทิ้งไว้ข้างๆ งานเดตอไปนั่นถ้าอยากรีดประโยชน์มากจากอาหารการกิน ลองซื้อขิงดูสักครั้ง

## สารอาหาร

ขิงประกอบไปด้วยสารอาหารสำคัญคือ โปรตีน คาร์บอไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ

## สรรพคุณทางยา

ประโยชน์อย่างหนึ่งที่เราจะได้จากการใช้เหง้าขิงแก่ทุบหรือบดเป็นผง และชงน้ำดีเมก็คือ แก้อาหารคลื่นไส้อเจียน แก้จุกเสียด และแน่นเพ้อ

นอกจากนี้ขิงยังมีประโยชน์ทุกส่วน ดังนี้

ราก – ช่วยให้เจริญอาหาร แก้ลม แก้เสมหะ และแก้ปิด

ต้น – ช่วยขับให้พายลม แก้จุกเสียด แก้ห้องร่วง

ผล – แก้คอบแห้ง เจ็บคอ แก้ต้าฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ – แก้ฟกช้ำ แก้นิ่ว แก้ปัสสาวะขัด แก้โรคตา ผ่าพยาธิ

ดอก – ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะขัด แก้โรคประสาทที่ทำให้ใจชุนมัว

ทราบหรือไม่ • ขิงแก้ผื่นร่วง ตุ่มระบุบว่า ให้ใช้เหง้าขิงสดมาผิงไฟพออุ่น จากนั้นให้ดำเนวนนำมาพอกบริเวณที่มีผื่นร่วง ทำแบบนี้ประมาณ 3 วัน วันละ 2 ครั้ง ถ้ายังไม่ได้ผลให้ทำต่อไป

• ขิงกำจัดกุลินภัย ถ้ารักษาภัยลินเหลืองหรือใต้วงแขนมาหากลายหล่ายวิธีแล้วแต่ยังช่วยไม่ได้ ลองใช้เหง้าขิงแก่โดยทุบแล้วคั้นเอาแต่นำมาทาใต้วงแขนทุกวัน จะช่วยกำจัดกุลินภัยได้ชะงัด

• ขิงแก้ปากเหม็น โดยให้คั้นน้ำขิงผสมน้ำอุ่น เติมเกลือเล็กน้อย และกลั้วปาก ผ่าเชือโกร

## • ข่า

ถ้าหยับขึ้นมาเคี้ยว ก็คงจะไม่ปลื้มนัก ชาเลยกลายเป็นส่วนหนึ่งในเครื่องเทศที่ใช้ปุงอาหารเพื่อดับกุลินความจากเนื้อสัตว์ นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงเอร็ดอร่อยกับเมนูโปรดอย่างตามข้าไกกันนัก แต่หนอนสามารถเป็นเครื่องเคียงแสนอร่อยในเมนูนำพริกแบบไทยๆ ได้ด้วยนะ

## สารอาหาร

สารอาหารที่จะได้จากข้าวคือ คาร์บอไฮเดรต ฟอสฟอรัส แคลเซียม สูวิตามินซี

## สรรพคุณทางยา

ประโยชน์จากคุณสมบัติทางยาของข้าว ให้ใช้เหง้าสูดคำดูให้ละเอียดผสมกับน้ำปูนใส่แล้วรับประทานครั้งละครึ่งแก้ว จะช่วยขับลมแกมๆ ทองอืด ทองเพ้อทองเดิน และบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้

ทราบหรือไม่ว่า • ประโยชน์อื่นๆ ที่ได้จากข้านอกเหนือจากการรับประทานอาหาร ได้แก่  
ใช้รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกล้อนและแก้ลมพิษ  
โดยใช้เหง้าสูดคำให้ละเอียดผสมกับเหลาขาวทาบริเวณที่เป็นจนกว่าจะดีขึ้น

• ใช้ข้าวไล่แมลงได้ด้วย โดยนำเหง้ามาทุบหรือตำให้ละเอียด เพื่อให้น้ำมันหอมระ夷ออกมาก  
แมลงก็จะไม่กลามาเหยยมอีกแล้ว

ที่มา [สนูก.คอม](#)