

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ

เล่มที่ 5

ภูมิปัญญาไทย

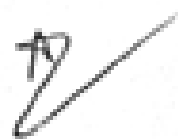


ดวงจันทร์ เทวาลัย เรื่อง
ชนัญชิตา เทวาลัย ภาพ

คำรับรอง
ของผู้บังคับบัญชา

ข้าพเจ้านายสิทธิชัย สำนากกลาง ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ
ขอรับรองว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ (เล่มที่ 5 เรื่อง ภูมิปัญญาไทย) เป็นผลงานที่
นางดวงจันทร์ เถาว์วัลย์ ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเทศบาล
วารินวิชาชาติ สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองวารินชำราบ อำเภовารินชำราบ
จังหวัด อุบลราชธานี ได้จัดทำขึ้นจริง

ลงชื่อ



(นายสิทธิชัย สำนากกลาง)

ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ (เรื่อง ภูมิปัญญาไทย) เป็นหนังสือที่ใช้ประกอบการแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ อาชีพและเทคโนโลยี ที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการผลิตน้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพมาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ เห็นแนวทางการประกอบอาชีพ รักการทำงาน มีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียง

ภายในเล่มจะอธิบายถึงลักษณะสมุนไพร 10 ชนิด คือ กาบหอยแครง ดอกคำฝอย ดีปลี บอระเพ็ด มะระขี้นก มะอึก แมงลัก ขอ หม่อน อัญชัน โดยบอกลักษณะทางพฤกษศาสตร์ คุณค่าทางอาหารและทางยา มีภาพประกอบขั้นตอนการทำน้ำดื่มสมุนไพรอย่างละเอียด เพื่อให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมหารายได้ให้กับครอบครัว ในระหว่างเรียน เพื่อให้ นักเรียนเห็นคุณค่าในพืชผักผลไม้ในท้องถิ่น และ ช่วยกันอนุรักษ์สมุนไพรเหล่านี้ไว้ให้ลูกหลานสืบต่อไป

ข้าพเจ้าขอขอบคุณ คณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชาวบ้านในท้องถิ่น ตลอดทั้งครอบครัวที่ให้คำแนะนำปรึกษา ช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการจัดทำหนังสือชุดนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และหวังว่าหนังสือชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่นำไปศึกษาค้นคว้าและนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

นางดวงจันทร์ เถาว์ลย์

คำชี้แจง

ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ (เล่มที่ 5 เรื่อง ภูมิปัญญาไทย)

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ (เล่มที่ 5 เรื่อง ภูมิปัญญาไทย) ใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักเรียนรู้จักสมุนไพรในท้องถิ่นของตน อีกทั้งเป็นการสร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้นักเรียนได้เกิดแนวคิด มีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียนและรู้จักแสวงหาความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้แก่นักเรียนได้อีกวิธีหนึ่ง

ดังนั้นเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจมากยิ่งขึ้นผู้จัดทำจึงได้ปรับปรุงลักษณะรูปแบบของหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยมีเนื้อหาที่น่าสนใจ มีสีสันสวยงามน่าสนใจ มีภาพประกอบเนื้อหาและอธิบายอย่างละเอียด สามารถเรียนรู้จากภาพได้

การนำหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ (เล่มที่ 5 เรื่อง ภูมิปัญญาไทย) กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีไปใช้ควรดำเนินการ ดังนี้

๑. หนังสือนี้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม ที่นักเรียนสามารถนำไปศึกษาด้วยตนเองทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน เพื่อประโยชน์ของนักเรียนเอง
๒. ก่อนที่นักเรียนจะลงมือปฏิบัติให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา ถ้าไม่เข้าใจให้ถามครูผู้สอน
๓. นักเรียนควรอ่านข้อความไปที่หน้าทำความเข้าใจเนื้อหา พร้อมทั้งดูรูปภาพประกอบ วิเคราะห์เนื้อหาจะทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น และควรอ่านจนจบ
๔. เมื่อนักเรียนอ่านจบแล้ว ควรฝึกอธิบายขั้นตอนการทำน้ำดื่มสมุนไพร และบอกสรรพคุณของผัก ผลไม้ได้แต่ละชนิดให้เพื่อนฟังเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

๕. นักเรียนลองทำน้ำดื่มสมุนไพรตามขั้นตอนเพื่อเป็นการทดสอบความรู้ที่ได้จากการอ่านหนังสืออ่านเพิ่มเติมในเล่มที่ 5 เรื่อง ภูมิปัญญาไทย อาจจะเลือกทำบางชนิดหรือทำทั้งหมดก็ได้ เพราะการฝึกปฏิบัติบ่อยๆทำให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และมีความชำนาญรู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพิ่มเติมในน้ำดื่มสมุนไพรทำให้รสชาติดีขึ้น เช่น เติมน้ำมะนาวในน้ำดอกอัญชัน ทำให้น้ำดอกอัญชันเปลี่ยนสีจากสีน้ำเงินเป็นสีม่วงอ่อน สวยใสน่ารับประทานยิ่งขึ้น หรือเติมน้ำใส่ในน้ำใบเตยปั่นละเอียดจะทำให้เหมือนดื่มรังนก เป็นการเพิ่มมูลค่าอีกด้วย

๖. สำหรับครูก็นำไปใช้ เป็นสื่อการสอนใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการผลิตน้ำดื่มสมุนไพร มาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ เห็นแนวทางการประกอบอาชีพ รักการทำงาน มีเจตนาที่ดีต่อการทำงาน สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียงและมีความสุข

๗. ครูอาจเสริมความรู้โดยเชิญวิทยากรท้องถิ่น แม่ค้า พ่อค้า ที่ประสบความสำเร็จในการทำน้ำดื่มสมุนไพรจำหน่าย มาให้เคล็ดลับ เทคนิควิธีการผลิต กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนนำไปใช้ในการผลิตน้ำดื่มสมุนไพรให้มีรสชาติที่ดี อร่อยกว่าเดิม

๘. ให้นักเรียนทำกิจกรรมท้ายเล่ม เพื่อทดสอบความรู้ความสามารถในการอ่านหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มที่ 5 (ภูมิปัญญาไทย)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำรับรองของผู้บังคับบัญชา	
คำนำ	
คำชี้แจง	
บทนำ : น้ำดื่มสมุนไพร	1
น้ำกาบหอยแครง	21
น้ำดอกคำฝอย	25
น้ำดีปลี	29
บอระเพ็ด	33
น้ำมะระขี้นก	37
น้ำมะอึก	41
น้ำแมงลัก	45
น้ำยอ	49
น้ำหม่อน	53
น้ำอัญชัน	57
กิจกรรมท้ายเล่ม ภูมิปัญญาไทย	60
เฉลยกิจกรรมท้ายเล่ม ภูมิปัญญาไทย	64
บรรณานุกรม	

น้ำดื่มสมุนไพร

น้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากผลไม้ พืชผัก สมุนไพร เป็นอาหารเสริมที่สามารถช่วยเพิ่มพลังกำลังให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังวังชา ให้คุณค่าอาหารทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะน้ำผัก ผลไม้ สมุนไพร มีกระบวนการล้างสารพิษในร่างกาย ขจัดสิ่งที่ไม่ดีของเสียในร่างกาย โดยขับออกมาทางระบบขับถ่าย ให้มีสุขภาพที่ดี หากรับประทานเป็นประจำจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ฟื้นฟูความสมดุลของร่างกาย ในปัจจุบันเป็นที่นิยมสำหรับบุคคลทั่วไป หรือทำดื่มในครัวเรือน และยังทำเป็นอาชีพ ซึ่งเป็นการส่งเสริมรายได้แก่ผู้ที่สนใจ

สมุนไพร

สมุนไพรเป็นทรัพยากรธรรมชาติ เป็นพืชที่คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึงเพราะนำมาใช้เป็นยา รักษาโรคได้

สมุนไพรจากพืช ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เช่น จิง ใบเตย กะเพรา ว่านหางจระเข้ ผักคะน้า ผักตำลึง ส้ม แดงโม แดงไทย แดงกวา เป็นต้น

ดังนั้น น้ำดื่มสมุนไพรจึงเป็นน้ำดื่มที่มีคุณภาพ เพราะมีส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืช เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืช ที่มนุษย์สามารถดัดแปลงหรือนำมาแปรรูปให้เหมาะสมตามฤดูกาล

จะเห็นว่า ร่างกายของคนเรามีน้ำประมาณร้อยละ 80 น้ำจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต รองจากอากาศ ในร่างกายต้องใช้น้ำไปช่วยในระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ช่วยให้สามารถทำงานได้ตามปกติ น้ำในร่างกายจะมีการสูญเสียวันละประมาณ 2-3 ลิตร ถ้าเราไม่ดื่มน้ำเข้าไปชดเชย จะทำให้เกิดการ กระหายน้ำ ฉะนั้นเราจึงต้องดื่มน้ำเข้าไปทดแทนเท่ากับน้ำที่เสียไป

แต่บางครั้งความกระหายทำให้คนยังยึดติดในรสชาติ จึงมักหันมาดื่มน้ำที่ได้รสชาติ เช่น น้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร จากผลไม้ ซึ่งมีประโยชน์ของยา มีคุณค่าทางอาหาร และช่วยในการป้องกันโรคได้ โดยเฉพาะช่วงอากาศร้อน เหงื่อออกมาก ถ้าดื่มน้ำเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร จากน้ำผลไม้ จะช่วยให้จิตใจชุ่มชื้น ทำให้รู้สึกคลายร้อน รู้สึกสบาย เพราะน้ำดื่มสมุนไพร บางชนิดสามารถช่วยผ่อนคลายความร้อน ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง เช่น น้ำจากมะขามช่วย ลดอาการกระหายน้ำ น้ำดื่มสมุนไพรบางชนิดช่วยบำรุงหัวใจ เป็นยา เช่น น้ำใบเตย น้ำใบบัวบก น้ำดื่มสมุนไพรบางชนิด มีคุณสมบัติช่วยทำให้ธาตุปกติ และฟอกเลือด ได้แก่ น้ำมะเขือเทศ เป็นต้น น้ำจากสมุนไพรเหล่านี้เป็นได้ทั้งอาหารและให้คุณค่าทางยาอีกด้วย

ดังนั้น น้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร ผัก ผลไม้ จึงเปรียบเสมือนยาบำรุง ป้องกัน รักษาภาวะร่างกายให้เกิดความสมดุล และทำให้สุขภาพดีในที่สุด

คุณค่าและประโยชน์ของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ จากสมุนไพร ผัก ผลไม้

น้ำดื่มสมุนไพรมีรสชาติที่อร่อยตามธรรมชาติ ให้คุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายโดยตรง มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ให้พลังงาน ทำให้ผิวพรรณดี ร่างกายสดชื่น และอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้แล้วยังช่วยบำรุงเส้นผม ช่วยควบคุมไขมัน ส่วนที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสารอาหาร ในน้ำดื่มจากสมุนไพร ผัก ผลไม้ ช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้สารอาหาร อื่น ๆ ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่

การเตรียมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร ผัก ผลไม้

การเตรียมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเลือกสมุนไพร

1.1 สมุนไพรสด เลือกที่สุด เก็บจากต้นใหม่ ๆ ตามฤดูกาล มีสีสดเป็นธรรมชาติ ตามชนิดของสมุนไพร ไม่มีรอยชำ เน่า เสีย เพราะความสดทำให้มีรสชาติดี มีคุณค่ามากกว่า

1.2 สมุนไพรแห้ง เป็นการแปรรูปสมุนไพร โดยวิธีทำให้แห้ง เป็นการเก็บรักษาสมุนไพรอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีสมุนไพรไว้ใช้นอกฤดูกาล การเลือกควรดูที่ความสะอาด มีสีสด ไม่คล้ำมาก เช่น กระเจี๊ยบแห้งควรมีสีแดงคล้ำ แต่ไม่ดำ มะตูมแห้งควรมีสีน้ำตาล ไม่มีกลิ่นอื่น ๆ เจือปน เพราะจะทำให้เสียรส กลิ่น สี ไป

2. ความสะอาดของภาชนะและสมุนไพร

2.1 ภาชนะที่เตรียมจะต้องสะอาด เลือกใช้ให้เหมาะสมกับชนิดของสมุนไพร เช่น มะขาม มะม่วง สับปะรด เชอร์รี่ มะเฟือง ฯลฯ มีรสเปรี้ยว ควรใช้ภาชนะเคลือบ เนื่องจากกรดที่มีอยู่ในสมุนไพรจะทำปฏิกิริยากับภาชนะอะลูมิเนียม ทองเหลือง ทำให้รสชาติของน้ำดื่มสมุนไพรเหล่านี้เปลี่ยนไป และจะได้โลหะหนักปนในเครื่องดื่มอีกด้วย

2.2 ภาชนะที่ใช้บรรจุหลังทำเสร็จแล้ว ควรเป็นภาชนะแก้ว เมื่อบรรจุน้ำดื่มสมุนไพรแล้วต้องนั่งฆ่าเชื้อ ไม่น้อยกว่า 30 นาที แล้วจึงเก็บเข้าตู้เย็น จะทำให้สมุนไพรเก็บได้นาน อีกทั้งทำให้ดูน่ารับประทานและยืดเวลาการเน่าเสีย เพราะเราทำดื่มเพื่อสุขภาพจริง ๆ จึงไม่ต้องใส่สารกันบูด

2.3 ความสะอาดของตัวสมุนไพร ควรล้างให้ถูกวิธี ถ้าเป็นสมุนไพรแห้งจะต้องล้างอย่างน้อย 1-2 ครั้ง ถ้าเป็นสมุนไพรสดควรล้างอย่างน้อย 2-3 ครั้ง เพื่อป้องกันสารเคมี ซึ่งสามารถลดปริมาณสารพิษในผักและผลไม้ได้ การล้างผักและผลไม้เพื่อลดปริมาณสารพิษทำได้ดังนี้

2.3.1 แช่น้ำสะอาด 15 นาที ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 7-8

2.3.2 ล้างด้วยน้ำโซดา 1 เปอร์เซ็นต์ ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 23-61

2.3.3 ให้น้ำก๊อกไหลผ่าน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 54-63

2.3.4 แช่ด้วยน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซ็นต์ ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 60-84

3. น้ำตาลหรือน้ำเชื่อม

จากข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารของคนไทย ควรได้รับน้ำตาลหรือน้ำเชื่อมไม่เกิน วันละ 2 ช้อนโต๊ะ (หนัก 30 กรัม หรือ 2 ช้อนชา หรือ 6 ช้อนชา) ซึ่งทั้งนี้รวมไปถึงการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อด้วย

วิธีการเตรียมน้ำเชื่อมเข้มข้น

น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลทรายขาว 100 กรัม (20 ช้อนชา หรือ 7 ช้อนโต๊ะไม่พูน)

น้ำสะอาด 50 กรัม (10 ช้อนชา หรือ 3-5 ช้อนโต๊ะ)

นำน้ำตาลผสมน้ำตามส่วน ตั้งไฟพอเดือดจนน้ำตาลละลายหมด ยกลงทิ้งไว้ให้เย็นจะได้ น้ำเชื่อมประมาณ 10 ช้อนโต๊ะ (30 ช้อนชา)



4. การชั่ง ตวง วัด น้ำดื่มสมุนไพร

การชั่ง ตวง วัด มีประโยชน์ คือ ทำให้น้ำดื่มสมุนไพรที่ปรุงมีรสชาติเหมือนกันทุกครั้ง ถ้าการตวงวัดนั้นถูกต้องได้มาตรฐาน ดังนั้นก่อนทำน้ำดื่มสมุนไพรควรทราบอัตราส่วนของการชั่ง ตวง วัด ก่อนที่จะปรับน้ำดื่มสมุนไพร ดังนี้

1	ถ้วยแก้ว มีปริมาตรเท่ากับ	250	มิลลิลิตร
1	ถ้วยชา มีปริมาตรเท่ากับ	75	มิลลิลิตร
1	ช้อนโต๊ะหรือช้อนควม มีปริมาตรเท่ากับ	15	มิลลิลิตร
1	ช้อนตวง มีปริมาตรเท่ากับ	8	มิลลิลิตร
1	ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ	5	มิลลิลิตร
16	ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ	1	ถ้วยตวง
1	กำมือ มีปริมาตรเท่ากับ	4	หยิบมือ



5. อุปกรณ์การต้มน้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร ผัก ผลไม้

5.1 ถ้วยตวง

- ถ้วยตวงของเหลว



- ถ้วยตวงของแห้ง



5.2 ช้อนตวง



5.3 เครื่องชั่ง



5.4 เครื่องปั่น



5.5 ถ้วย



5.6 แก้ว



5.7 ตะแกรงตาถี่ หรือ ผ้าขาวบาง ใช้ในการกรอง



5.8 อุปกรณ์สำหรับทุบ



5.9 เหยียง

- เหยียงไม้



- เหยียงพลาสติก



5.10 มีด (สามารถเลือกใช้ตามลักษณะของการทำงาน)

- มีดสับ ใช้เมื่อต้องการสับเนื้อสมุนไพรให้ละเอียด



- มีดหั่น ใช้หั่นสมุนไพรให้ได้ขนาดตามต้องการ



- มีดปอก ใช้ในการปอกเปลือกเพื่อนำเนื้อมาทำน้ำสมุนไพร



6. วิธีการทำน้ำดื่มสมุนไพร

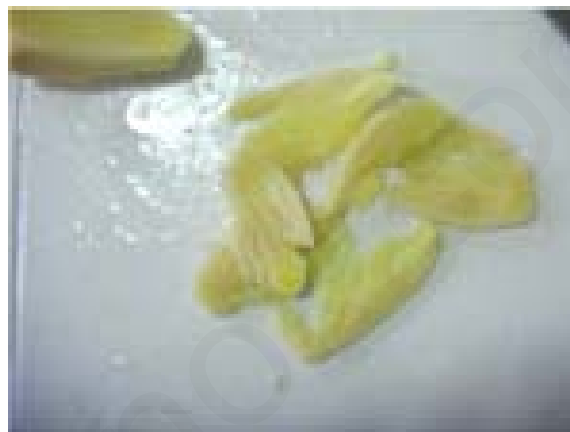
6.1 การปอกเปลือก ใช้มีดที่มีความคมในการปอกเปลือกเพื่อนำส่วนที่เป็นเนื้อมาทำน้ำดื่มสมุนไพร



6.2 การหั่น ทำโดยใช้มีดที่เหมาะสมกับลักษณะของสมุนไพรแต่ละชนิด เพื่อที่จะนำไปประกอบในขั้นตอนต่อไป



6.3 การทุบ การทุบจะช่วยเพิ่มกลิ่นของน้ำดื่มสมุนไพรให้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น



6.4 การคลึง ทำโดยใช้อุ้งมือกดที่ผลไม้แล้วหมุนข้อมือวนเป็นวงกลมเพื่อให้ผลไม้ซ่ำและสกัดน้ำออกมา



6.5 การคั้นหรือขยี้ ทำโดยใช้มือที่สะอาดคั้นหรือขยี้สมุนไพรรกับน้ำสะอาด เพื่อให้ได้น้ำจากสมุนไพรร



6.6 การบิบบ ส่วนที่เป็นผลเพื่อให้ได้น้ำหรือนื้อจากผลของสมุนไพรรแต่ละชนิด



6.7 การตากแดด วิธีนี้ใช้สำหรับน้ำดื่มสมุนไพรที่นำมาชงด้วยน้ำร้อน โดยนำสมุนไพรไปตากแดด สมุนไพรที่ได้จะมีลักษณะแห้ง สามารถเก็บไว้ได้นาน



6.8 การต้ม เป็นการต้มน้ำให้เดือดแล้วนำสมุนไพรลงไปต้ม เพื่อให้ได้น้ำจากสมุนไพร ระยะเวลาในการต้มขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร



6.9 การปั่น เป็นการนำเนื้อหรือใบของสมุนไพรไปปั่นกับน้ำเพื่อให้ได้น้ำสมุนไพร



6.10 การเติมน้ำเชื่อม เป็นการเพิ่มรสชาติให้กับน้ำสมุนไพร ทำให้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น



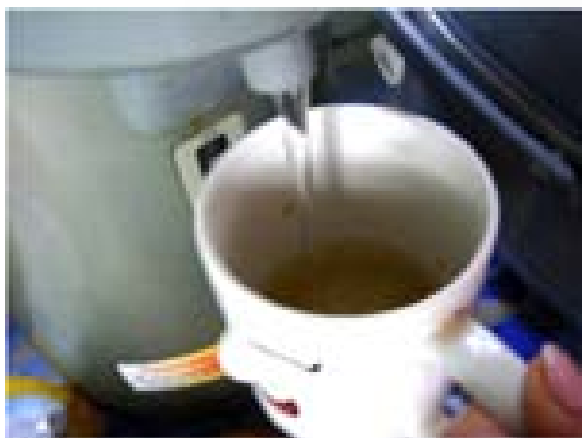
6.11 การเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มรสชาติให้กับน้ำสมุนไพร ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้ง น้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดงจะช่วยให้น้ำดื่มสมุนไพรมีสีสน ที่น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น



6.12 การเติมน้ำเปล่าต้มสุก จะทำเมื่อสกัดน้ำดื่มสมุนไพรด้วยวิธีการปั่น



6.13 การเติมน้ำร้อน ทำโดยนำสมุนไพรมาเติมน้ำร้อน แล้วคนให้เข้ากัน เพื่อให้ได้น้ำสมุนไพร



6.14 การเติมเกลือ จะทำให้รสชาติกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น



6.15 การกรอง สามารถใช้ตะแกรงตาถี่ หรือผ้าขาวบางก็ได้



วิธีดื่มและข้อควรคำนึงเกี่ยวกับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันจะเห็นว่ามีผู้คิดค้นหาวิธีการรักษาโรคต่าง ๆ โดยใช้ น้ำที่ทำจากผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพรต่าง ๆ มากมาย แต่น้ำดื่มสมุนไพรบางชนิดจะดื่มลำบากในช่วงแรก เพราะทำให้รู้สึกว่ดื่มาแล้วอืดอัด เนื่องจากระสชาติไม่ค่อยตรงกับรสนิยมของผู้ดื่ม แต่จะเป็นเพียงช่วงระยะแรก ๆ เท่านั้น

วิธีการดื่มที่ดีควรดื่มแบบจิบช้า ๆ และควรดื่มเป็นเพียงระยะสั้น

ข้อสำคัญ ประจุเสร็จควรดื่มทันที เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและยามากกว่าปล่อยให้ไว้นานแล้วดื่ม เนื่องจากจะทำให้คุณค่าลดลง นอกจากนี้ยังสามารถทำดื่มได้ทั้งร้อนและเย็นตามความชอบของแต่ละบุคคล

การดื่มน้ำดื่มสมุนไพรชนิดเดียวติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการสะสมสารบางชนิดที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายได้ การดื่มร้อน ๆ ที่มีอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป จะทำให้เยื่อในหลอดอาหารเสียหายภูมิคุ้มกันเฉพาะที่ และจะทำให้มีการดูดซึมสารก่อมะเร็งจุลินทรีย์ได้ง่าย



สมุนไพรร ไทยนี้ มีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัว ทรงฝาก ให้รักษา
แต่ปู่ย่า ตายาย ใช้กันมา
ควรดูแลรักษา ใช้สืบไป
เป็นเอกลักษณ์ ของชาติ ควรศึกษา
วิจัยยา ประยุกต์ใช้ ให้เหมาะสม
รู้ประโยชน์ รู้คุณโทษ สมุนไพร
เพื่อคนไทย อยู่รอด ตลอดกาล

พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



กาบหอยแครง



ชื่อภาษาอังกฤษ

Oyster plant , White flowered tradescantia

ชื่อวิทยาศาสตร์

Tradescantia spathacea Stearn

ชื่อวงศ์

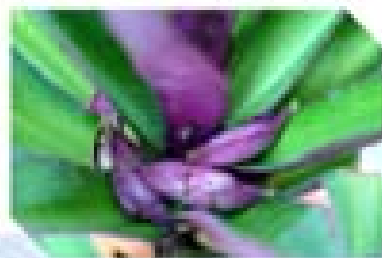
DROSERACEAE

ชื่ออื่น

ว่านหอยแครง (กุรงคพมพานคร)

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก สูง 20-45 ซม. ลำต้นอวบใหญ่ แลกลใบรอบเป็นกอ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงซ้อนเป็นวงรอบ รูปใบหอก ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ หลังใบสีเขียว ท้องใบสีม่วงแดง เมื่อใบหนา ดอกจะออกเป็นช่อตามซอกใบ แต่ละช่อประกอบด้วยใบประดับสีม่วงปนเขียว รูปหัวใจคล้ายหอยแครงมี 2 กาบ โคนกาบทั้งสองประกบกันเกิดช่องและโอบอุ้มดอกสีขาว ดอกสีขาวเล็กอยู่รวมเป็นกระจุก ก้านดอกมี 3 ก้าน รูปไข่ สีขาว แตกเป็น 3 กลีบ เมล็ดมี 6 อัน ผลมีลักษณะเป็นรูปรี กว้าง 2.5-3 มม. ยาว 3.5 มม. มีขนเล็กน้อย ผลเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 3 ซีก มีเมล็ดเล็ก



เป็นอาหาร

น้ำกาบหอยแครง มีคุณค่าทางโภชนาการ คือ คับกระหาย คลายร้อน ช่วยบรรเทาอาการไอ และทำให้ชุ่มคอ ชื่นใจ เป็นส้น

เป็นยา

กาบหอยแครงมีสรรพคุณด้านมะเว้า ด้านเชื้อโรคต่างๆ เช่น เชื้อรา และแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการฟกช้ำ ขับปัสสาวะ และบรรเทาอาการไอหอบหืดที่เกิดจากเชื้อบิต เป็นส้น



น้ำกาบหอยแครง



ส่วนผสม



ใบกาบหอยแครง 5 - 15 ใบ



น้ำเปล่า 4 ถ้วยตวง



น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง

วิธีทำ



1. โขย่วนกานกอบหอยตรงกลาง ด้านนี้ให้สะอาด หั่นตามขวางให้เป็นชิ้นเล็กๆ



2. ใส่ลงในหม้อน้ำเดือด ส้มให้เดือด 3 - 7 นาที จากนั้นเติมน้ำตาลทราย แล้วกรองเอากากออก จะได้น้ำว่านกานกอบหอยคั้น ผิวน้ำขุ่นมัว รสไปก็เย็นแล้วเก็บใส่ตู้เย็นดื่มได้หลายวัน

ดอกคำฝอย



ชื่อภาษาอังกฤษ

Safflower, False Saffron, Saffron Thistle

ชื่อวิทยาศาสตร์

Carthamus tinctorius L.

ชื่อวงศ์

COMPOSITAE

ชื่ออื่น

คำ คำฝอย ดอกคำ (เหนือ) , ค่ายอง (ลำปาง)

ลักษณะ เป็นพืชล้มลุก มีลักษณะเป็นพุ่ม แตกกิ่งก้านสาขามากมาย ลำต้นเป็นสัน ผิวเรียบแข็ง โคนลำต้นมีขนาดใหญ่ แต่ปลายกิ่งเรียวเล็ก ใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับกัน ไม่มีก้านใบ ลักษณะใบคล้ายรูปไข่หรือใบหอกเป็นรูปขอบขนาน ขอบใบหยักเป็นซี่ คล้ายฟันเลื่อย ปลายเป็นขนานแหลม ใบเป็นมันหนาเลืกเขียวเข้ม ออกดอกเป็นช่อ บริเวณปลายกิ่ง ประกอบด้วยดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมาก ลักษณะดอกคล้ายดอกบานชื่น กลีบดอกมีสีเหลืองเข้ม และจะเปลี่ยนเป็นสีส้มหรือสีแดง มีกลีบเลี้ยงหรือกลีบประดับ เรียงตัวกันเป็นชั้นๆรองรับดอก บริเวณปลายกลีบเลี้ยงมีขนานแหลมคม ลักษณะผลคล้าย รูปไข่มีสีเขียว เมล็ดมีลักษณะยาวรี เปลือกแข็ง สีขาว เมื่อผลแก่แห้ง เมล็ดจะไม่แตกกระจาย

เป็นอาหาร

นิยมนำดอกคำฝอยมาทำในรูปของชาชง ดอกคำฝอยมีคุณค่าทางโภชนาการ คือ ไฟเบอร์สูง วิตามินอี มีสารเบต้าแคโรทีน โดยสารเบต้าแคโรทีน ในดอกคำฝอยจะแสดงสีเหลืองเข้มจนเป็นแดงไฟให้เห็น ต่างกับเบต้าแคโรทีนในผักสีเขียวที่ถูกบดบังจนมองไม่เห็นสีเหลือง

เป็นยา

คำฝอยเป็นยารสหวาน มีสรรพคุณเด่นที่สุดคือ ป้องกันเส้นเลือดหัวใจอุดตัน ลดไขมันในเลือด ลดคอเลสเตอรอล และบำรุงหัวใจ เป็นต้น ดังนั้นคนที่ป่วยโรคหัวใจ ควรจิบชาดอกคำฝอยทุกวัน นอกจากนี้ดอกคำฝอยยังช่วยลดความดันโลหิต บำรุงระบบประสาท แก้คลื่นไส้ แก้หัวใจ และลดความอ้วนได้ด้วย



น้ำดอกคำฝอย



ส่วนผสม



ดอกคำฝอยแห้ง 50 กรัม



น้ำร้อน 1 ถ้วยตวง

วิธีทำ



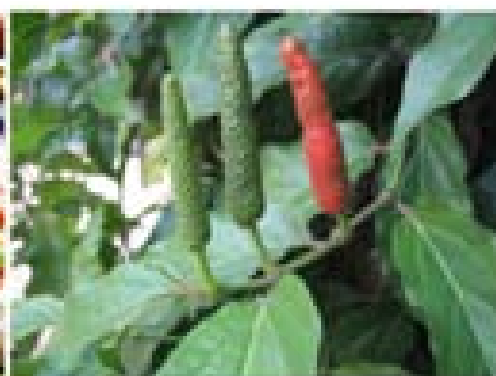
1. เอาดอกคำฝอยใส่ในถ้วยกาแฟ เทน้ำร้อนลงไป



2. เอาช้อนกาแฟคนให้เข้ากันน้ำร้อน จนกระทั่งมันเป็นสีเหลืองปนน้ำตาล สีจะเข้ม จากนั้นกรองเอากากออก แล้วบีบคั้นซ้ำ ๆ



ดีปลี



ชื่อภาษาอังกฤษ

long pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์

Piper longum Linn.

ชื่อวงศ์

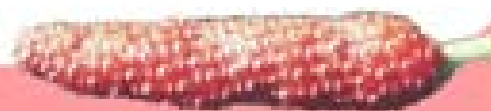
PIPERACEAE

ชื่ออื่น

ดีปลีเจือก (ภาคใต้) , ประดงจ้อ ป่านนุ (ภาคกลาง)

ลักษณะ

ไม้เถารากฝอยออกบริเวณข้อเพื่อใช้ยึดเกาะ ใบ เดี่ยวรูปไข่แกมขอบขนาน กว้าง 3-5 ซม. ยาว 7-10 ซม. สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ช่อ ออกที่ซอกใบ ดอกย่อย อัดกันแน่น ออกเพศ ผด เป็นหลอด มีสีเขียว เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีแดง รสเผ็ดร้อน





เป็นอาหาร

นิยมรับประทานสีปี้เป็นผักสด ผดแก่วิถีไทในพริกแกงคั่ว แกงป่า เนื่องจากสีปี้ทั้งเมล็ดทั้งหอม จึงใส่ในพริกแกงเพื่อดับกลิ่นคาว บางคนก็ใส่เพื่อแต่งกลิ่นผักดอง คุณค่าทางโภชนาการประกอบด้วยอัลตราลอยด์ ซีโอไฟเทอริน ซาวิจีน และน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด เช่น แอลฟาฟูจิน เทอร์ติโนลิน จินจิเบอริน และพาราไซมิน เป็นต้น

เป็นยา

เนื่องจากสีปี้เป็นยาธาตุที่ร้อน จึงมีสรรพคุณแก้ลม ขับลม แก้ท้องอืด บำรุงธาตุไฟ แก้ท้องอืด และขับเสมหะ (ซึ่งจะทำให้ผลดีมากถ้าผสมกับน้ำมันมะพร้าว) นอกจากนี้สีปี้ยังแก้หลอดลมอักเสบ ขับระดู และมีสารต้านมะเร็ง เป็นเส้น สามารถนำมาปรุงยาในตำรายาที่ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร คือ ผดสุกจัดนำไปชงกับน้ำอุ่นดื่ม จะช่วยขับลม และสามารถนำมาใช้ภายนอกได้ โดยการนำมาสกด้านเนื้อเพื่อลดการอักเสบและความร้อนของสีปี้ยังทำให้เส้นเลือดขยายตัวและเลือดไหลเวียนดีขึ้น

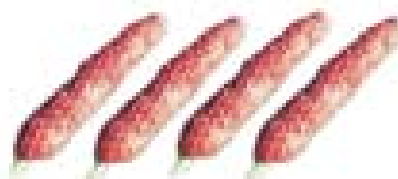




น้ำดีปลี



ส่วนผสม



ดีปลี 4 ผล



พริกผง 1 ช้อน



น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง



วิธีทำ



1. นำดีปติมาลงในน้ำเดือด



2. แล้วยำน้ำดีปติมาชงกับชาจีนพักไว้ 5 นาที แล้วยำมาดื่ม

บอระเพ็ด



ชื่อภาษาอังกฤษ Heart-leaved moonseed

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tinospora crispa* (L.) Miets. ex Hook. F. & Thomson

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่ออื่น ส้มเจตมูลยาน เถาหัวด้วน (สระบุรี) , เถาหนู (สระบุรี , อุบลราชธานี) ,
จุ่มจิง เครือเขาสอ (ภาคเหนือ) , เจตมูลหนาม (หนองคาย)

ลักษณะ

ไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น เถาเถาโคนมีขนาดใหญ่เป็นปุ่มปม สีเทาอมดำ มีรยางค์
เปลือกออกดอกได้ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเวียนสลับ รูปหัวใจ ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ
สีเขียว ก้านใบยาว 8-10 ซม. ดอกออกตามซอกใบ
ดอกแยกเพศอยู่คนละซอก ดอกสีเขียวอมเหลือง
มีขนาดเล็กมาก ผลมีรูปทรงค่อนข้างกลม
สีเหลืองหรือสีส้ม

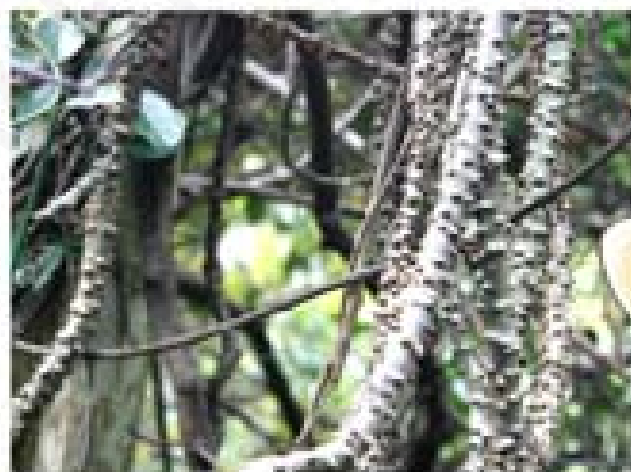


เป็นอาหาร

บอระเพ็ดมีรสขมมาก ดังนั้นการที่จะนำมาทำเป็นอาหารจึงใช้วิธีการแปรรูปในรูปแบบต่าง ๆ เช่น น้ำบอระเพ็ดหรือบอระเพ็ดแช่ร้อน ที่กำลังเป็นสินค้าของกลุ่มแม่บ้านในจังหวัดต่าง ๆ แท้จริง ๆ แล้วบอระเพ็ดแช่ร้อนนั้นมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีขั้นตอนในการทำหลายขั้นตอน ใช้เวลาเกือบ 3 เดือน จึงจะได้บอระเพ็ดแช่ร้อน บอระเพ็ดช่วยให้อาหารอร่อย น้ำดื่มกำลัง แก้อ่อนใน และแก้กระหาย เป็นต้น

เป็นยา

บอระเพ็ดเป็นยารสขม มีสรรพคุณแก้พิษไข้ แก้อ่อนใน รักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ถ้ารับประทานทุกวันจะเป็นยาอายุวัฒนะ และป้องกันมะเร็งได้ ปัจจุบันมีการปรุงบอระเพ็ดเป็นยา โดยวิธีการบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ซึ่งจะช่วยนำเชื้อในปากและลำคอ และถ้าดื่มว่าดั้นดา บอระเพ็ดได้ก็จะช่วยขับเสมหะ ขับพยาธิ แก้อ่อนใน นอกจากนี้ยังนำไปใช้ประคบกับแผลและ ทนังสิระได้ด้วย เช่น แก้ลมพอก แก้สิระเป็นชันนะตุ และแก้รังแค เป็นต้น



น้ำบอระเพ็ด



ส่วนผสม



บอระเพ็ด 5-10 ท่อน



น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง



น้ำเปล่า 3 ถ้วยตวง

วิธีทำ



1. ใช้ใบชะพลูสด ล้างให้สะอาด



2. หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปตำ



3. นำไปผัดกับน้ำมันปลาพอน้ำเดือดจึงเติมเกลือและพริก รอให้เดือดอีกครั้งแล้วปิดไฟ
จะได้น้ำนอชะพลูที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะดื่มเย็นหรือร้อนก็ได้

มะระจีนก



ชื่อภาษาอังกฤษ

Bitter Cucumber, Balsum Pear

ชื่อวิทยาศาสตร์

Momordica charantia Linn.

ชื่อวงศ์

CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น

ผักไห่ มะ ไห่ มะนอย มะท่วย ผักไซ (ภาคเหนือ) ,มะรือฮู
(ภาคกลาง) ผักเหอ (สงขลา) ,ผักไห่ (นครศรีธรรมราช) ,
ระ (ภาคใต้) , ผักสะโต ผักใต้ (ภาคอีสาน)

ลักษณะ

เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น มีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ใบเดี่ยว ออกสลับ ลักษณะคล้ายใบแดงใบแต่เล็กกว่า มีสีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยักเว้าลึก มี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ สีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ เกสรมีสีเหลืองแก่ถึงส้ม กลีบดอกบาง ร้าง่าย ผลเดี่ยวเป็นรูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ผลอ่อนมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลืองถึงส้ม ผลแก่แตก้าออก เมล็ดสุกมีสีแดงสด รูปาวงกลมแบน

เป็นอาหาร

สามารถนำมะระขึ้นกมาลวกจิ้มน้ำพริกรับประทานได้ ทำแกงส้ม แกงกะทิกับหมู หรือไก่ หรือทำนํ้ามะระก็ได้ โดยมะระขึ้นกประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต เส้นใย แคลเซียม วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 และวิตามินซี เป็นต้น

เป็นยา

มะระขึ้นกมีรสขม จึงมีสรรพคุณช่วยทำให้เจริญอาหาร เป็นยาระบาย แก้ไข้ ขับพยาธิ แก้พิษฝี คับพิษร้อน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และต้านมะเร็ง เป็นต้น



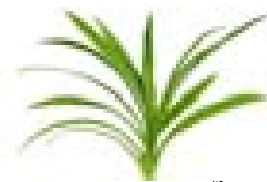
น้ำมะระขี้เณก



ส่วนผสม



มะระขี้เณก 3 ผล



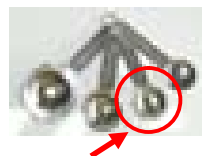
ใบเตยหอม 3-5 ใบ



น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง



เกลือ

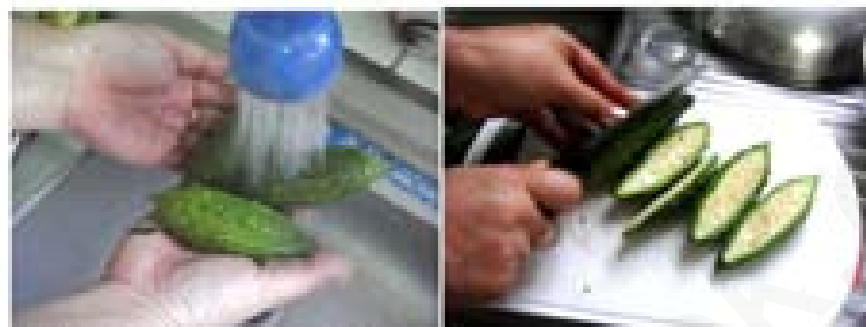


เกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา



มะนาวครึ่งลูก

วิธีทำ



1. นำมะระขึ้นตากแดดให้สะอาด ผ่าซีก



2. แกะเอาเมล็ดออกทำเป็นชิ้นยาว ๆ บาง ๆ ตามขวางของผลมะระ



3. นำใบโศภ ทิ้งเป็นท่อนๆ เอามะระขึ้นกับใบโศภทอดและน้ำเปล่า ใส่น้ำมัน
เล็กน้อยได้น้ำมะระขึ้นก ลิขาวชุ่ม จากนั้นกรองเอากากออกแล้วบีบน้ำมะระลงไป
จะช่วยลดความขมของมะระขึ้นกได้

มะอึก



ชื่อภาษาอังกฤษ	Bolo Maka
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.
ชื่อวงศ์	SOLANACEAE
ชื่ออื่น	มะเขือปู มะปู (ภาคเหนือ)

ลักษณะ

ไม้พุ่มสูง 1-2 เมตร ทุกส่วนมีขนละเอียดสีน้ำตาลอ่อนปกคลุม ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปไข่กว้าง กว้าง 1.5-2.5 ซม. ยาว 20-30 ซม. โคนใบกว้างเรียวตัด ขอบใบหยักฟันเป็นซูล แผ่นใบสีเขียว มีขนทั้งสองด้าน ดอกออกเป็นช่อกระจุกที่ซอกใบ ดอกมีสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนเชื่อมติดกัน ปลายแหลมแฉกยาวเกยคู่สีเหลือง เป็นเส้นรวมเป็นยอดแหลม ผล รูปทรงกลม ขนาด 1.8-2 ซม. ผิวมีขนยาวหนาก้น ผลสุกสีเหลืองแกมน้ำตาล เมล็ดแบน มีจำนวนมาก

เป็นอาหาร

มะเขือนอกจากนำมาทำน้ำพริกแล้ว ยังนำมาใส่ในแกงส้ม ปลาช่อน แกงส้มหน่อข่า หรือใส่ในต้นลำไยก็ได้ มะเขือไทรโยคมีวิตามินซีสูง มีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ไลโคพีนสูง มีเส้นใย แคลเซียม และฟอสฟอรัส เป็นต้น

เป็นยา

มะเขือเป็นยารักษาโรค มีสรรพคุณช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลเมื่อเป็นหวัด ช่วยแก้อาการท้องผูก และยังช่วยแก้อาการสะอึกและหาวได้อีกด้วย ส่วนคนที่ худ ไปได้ นำมาพริ้วใส่ไข่ให้เล็ก ๆ รับประทานจะช่วยขับพยาธิได้



น้ำมะอึก



ส่วนผสม



มะอึก 5-6 ลูก



น้ำร้อน 1 ถ้วยตวง

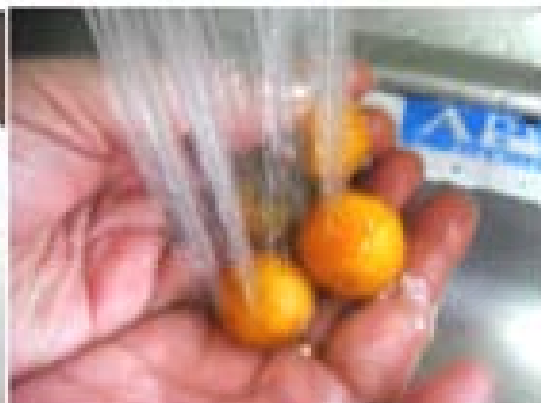


เกลือ



เกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

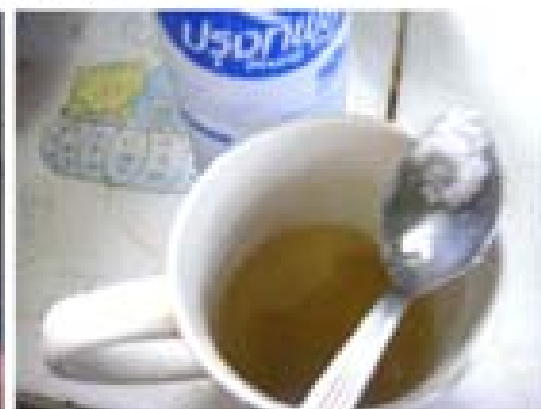
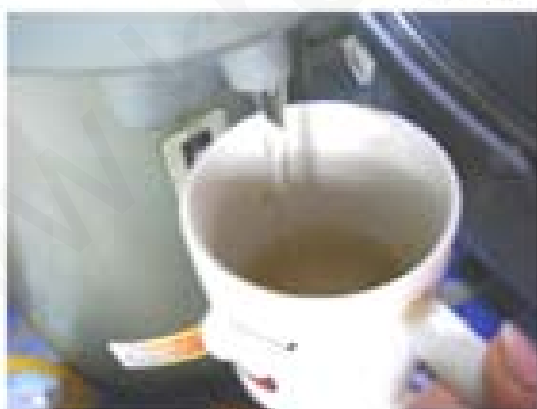
วิธีทำ



1. เอามะขี้เฒ่า 5-6 ลูก ขูดเอาขนออกด้วยมีด แล้วนำไปล้างให้สะอาด



2. บีบมะขี้เฒ่าลงแก้ว



3. คั้นน้ำร้อน และเกลือ คนให้เข้ากัน จะได้น้ำมะขี้เฒ่าเค็มร้อน
จะดื่มเป็นเครื่องดื่มก็ได้

แมงลัก



ชื่อภาษาอังกฤษ

Hairy Basil , Hoary Basil , Sweet Basil

ชื่อวิทยาศาสตร์

Ocimum americanum Linn.

ชื่อวงศ์

LAMIACEAE

ชื่ออื่น

มั่งลัก (ภาคกลาง) , ก้อมก้อขาว (ภาคเหนือ)

ลักษณะ

เป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นมีความสูง 2-3 ฟุต กิ่งอ่อนเป็นสี่เหลี่ยม ลักษณะของใบกลมรี ปลายใบแหลม มีสีเขียวอ่อน มีขนนุ่ม กลิ่นใบหอม ดอกออกเป็นช่อตามบริเวณปลายกิ่งหรือยอดดอกมีลักษณะเป็นกลีบสีขาว ผลมีขนาดเล็กสีน้ำตาลเข้ม



เป็นอาหาร

นิยมนำใบแมงลักมาใช้แตกต่างกันต่าง ๆ เพราะมีกลิ่นหอมหรือรับประทานเป็นผักสดกับขนมจีนได้ แมงลักมีคุณค่าทางโภชนาการคือ มีเบต้าแคโรทีน มีไขมัน โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี เป็นต้น ส่วนเมล็ดแมงลักสามารถนำมาสกัดน้ำ แล้วคั้นน้ำหวานทำเป็นของหวานรับประทานกับน้ำแข็งใสได้

เป็นยา

แมงลักเป็นยาสมุนไพรเล็กน้อย มีสรรพคุณช่วยให้หายจากอาการหวัด งดอาการหลอดลมอักเสบ บรรเทาอาการท้องร่วง และขับเหงื่อ เป็นต้น



น้ำแมงลัก



ส่วนผสม



เมล็ดแมงลัก 1 ช้อนโต๊ะ



น้ำร้อน 1 ถ้วยตวง



น้ำลาบทราย 2 ช้อนโต๊ะ

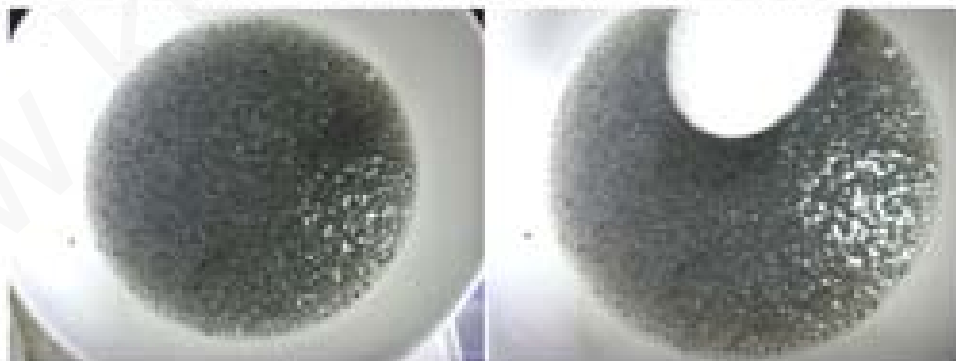
วิธีทำ



1. เอาเม็ดแอมัลกามาเลือกเอาเศษผงออก แล้วเอาใส่ภาชนะที่ทนความร้อน



2. เติมน้ำร้อนหรือน้ำเย็นก็ได้ตองใส่ในเม็ดแอมัลกแล้วคนให้เข้ากัน



3. ปล่อยให้เม็ดแอมัลกของตัวออกจนมีลักษณะเป็นฝุ่นขาวใส
เติมน้ำลาบ จินวสคณชอบ

ยอ



ชื่อภาษาอังกฤษ

Indian Mulberry

ชื่อยานมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า

Morinda citrifolia Linn

ชื่อยานมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า

Morinda coreia Ham.

ชื่อวงศ์

RUBIACEAE

ชื่ออื่น

มะดันเสือ (ภาคเหนือ), แะโทญ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะ

ไม้ยืน สูง 2-6 เมตร เปลือกสีน้ำตาลปนเทา ผลเป็นสะเก็ดแล้วหลุดออก กิ่งอ่อนเป็นสีเทาอ่อน ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปรี กว้าง 8-15 ซม. ยาว 10-20 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบ ดอกสีขาว กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 5 แฉก มีกลิ่นหอม ผลเป็นผลรวม มีหุ้มขรุขระเป็นปุ่ม ผลสุกมีกลิ่นเหม็นฉุน เมล็ดสีน้ำตาลมีหลายเมล็ด



เป็นอาหาร

ใช้ทำแกงหน่อปลาช่อนใบช่อ และทางภาคอีสานยังนำใบช่อไปทำแกงอ่อนสัวอ
อมีคุณค่าทางโภชนาการคือ มีแคลเซียมสูงมาก มีฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 วิตามินบี 2
วิตามินบี 3 โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และวิตามินเอที่สูงมาก

เป็นยา

ใบช่อบ้านมีสรรพคุณแก้จุดเสียด แน่นท้อง ฟอกประจำเดือน และขับน้ำคาวปลา
เป็นต้น หรือนำเมล็ดมาทำเป็นยาแก้อาการคลื่นไส้อาเจียนได้ แต่ควรระวังในหญิงที่
กำลังตั้งครรภ์อ่อน ๆ เพราะถ้ารับประทานถูกช่อดิบเข้าไปอาจทำให้แท้งได้ แต่จะมีผลดี
หลังจากคลอดใหม่ ๆ เพราะช่อจะขับน้ำคาวปลาได้ดีมาก นอกจากนี้ยังนำช่อมาใช้เป็น
ยาภายนอกได้สัวอ โดยการนำใบสดมาล้างแสมกับเหล้าขาว แล้วนำมาประคบแก้อาการปวด
ที่เกิดจากโรคเกาต์ อาการบวม และการอักเสบ เป็นต้น



น้ำลูกยอ



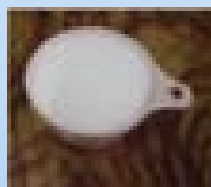
ส่วนผสม



ลูกยอ 2 ผล



น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง



น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง



เกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา



วิธีทำ



1. เลือกลูกขอมนิลสุก นำมาล้างน้ำให้สะอาด

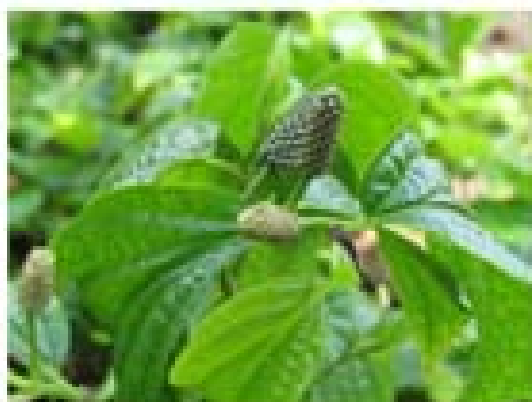


2. ใช้หม้อมือตักน้ำสะอาดลงไปต้มจนเปื่อย แล้วนำมากรองเอาแต่น้ำ



3. นำน้ำที่ได้ไปตั้งไฟ เคี่ยวน้ำตาลและเกลือลงไปคนให้เข้ากัน จิมน้ำตามชอบ

หม่อน



ชื่อภาษาอังกฤษ

White Mulberry, Mulberry Tree

ชื่อวิทยาศาสตร์

Morus alba L.

ชื่อวงศ์

MORACEAE

ชื่ออื่น

ม่อน (อีสาน), ซินเสีอะ (จีน)

ลักษณะ



ไม้พุ่ม ลำต้นตรง มีหลายพันธุ์ ใบเดี่ยว เวียงเตี้ย รูปไข่ ขอบเรียบหรือหยักเว้าเป็นทูลขึ้นอยู่กับพันธุ์ ดอกเป็นรูปทรงกระบอก ออกที่ซอกใบ แยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบรวมสีขาวหนาหรือสีขาวอมเขียว ผลมีลักษณะเป็นรูปทรงกระบอกสีม่วงแดง



เป็นอาหาร

ส่วนต่างๆ ของเส้นหม่อนสามารถเพิ่มรสชาติให้กับอาหารได้ เช่น ยอดอ่อนของใบหม่อนนำไปใส่ในส้มไก่ หรือ นำส่วนใบไปทำชาใบหม่อน เป็นต้น

เป็นยา

หม่อนมีสรรพคุณช่วยขับพยาธิ เป็นยาระบาย แก้ลมลง ตบตะ ตาเมว ตาฟาง ระวังประสาท แก้ไอ แก้เจ็บคอ ทำให้ชุ่มชื้น ขับพยาธิ





น้ำชาใบหม่อน



ส่วนผสม



ใบหม่อน 1 กำมือ



น้ำร้อน 1 ถ้วยตวง



วิธีทำ



นำใบหม่อนสด มาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปต้ม



2. นำไปใส่ในภาชนะแล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท ใบหม่อนที่ตากแดดจนแห้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้นาน นำนางกับน้ำร้อน สามารถดื่มแทนน้ำเปล่าได้



อัญชัน



ชื่อภาษาอังกฤษ

Blue pea, Blue vine, Butterfly pea, Pigeon wings

ชื่อวิทยาศาสตร์

Clitoria ternatea Linn.

ชื่อวงศ์

FABACEAE

ชื่ออื่น

แมลงวัน, เอื้องวัน

ลักษณะ

ไม้เลื้อยเนื้ออ่อน อายุสั้น ไร้ดอกเลื้อยพัน ลำต้นมีขนปกคลุม ใบประกอบแบบขนนก เรียงตรงข้าม มีใบย่อย 5-9 ใบ รูปไข่แกมรูปรี ปลายใบแหลม โคนใบมน ผิวใบด้านล่างมีขนหนาปกคลุม ดอกมีสีขาว ฟีม่วง ดอกเดี่ยวหรือออกเป็นช่อตามซอกใบ รูปดอกถั่ว มีทั้งดอกชั้นเดียวและดอกซ้อน กลีบดอก 5 กลีบ กลีบบนอกมีขนาดใหญ่กลางกลีบมีสีเหลือง ส่วนกลีบชั้นในมีขนาดเล็ก แต่ดอกซ้อนกลีบดอกมีขนาดเท่ากัน ช่อดอกเป็นช่อเดี่ยว ดอกบานเต็มที่กว้าง 2-2.5 ซม. ผลมีลักษณะแบนแป้นเป็นฝักแบน กว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 5-8 ซม. เมล็ดเป็นรูปไต สีดำ มี 5-10 เมล็ด



เป็นอาหาร

นอกจากรับประทานเป็นผักสดแล้ว อัญชันยังเป็นพืชให้สีน้ำเงิน (แต่เมื่อนำมาผสมกับน้ำมะนาวจะเป็นสีม่วงทันที) สีที่ได้สามารถนำไปผสมในอาหารหวานคาวได้ เช่น ข้าวเหนียวมูน ขนมชั้น ขนมขี้มั่วว่ง ขนมกวน ขนมบัวลอย และขนมอื่น ๆ ที่ต้องการผสมสี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีน้ำอัญชันที่นิยมนำมาดื่มกันอย่างแพร่หลาย เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการคือ ดื่มเพื่อขับกระหาย ดื่มนอนหลับสบาย เสริมภูมิคุ้มกัน และให้พลังงาน เป็นต้น

เป็นยา

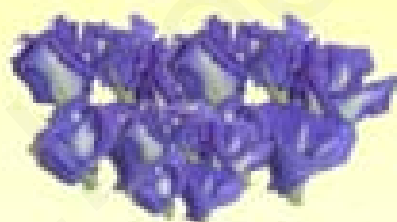
อัญชันมีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) ซึ่งมีสรรพคุณในการเพิ่มประสิทธิภาพของดวงตา บำรุงดวงตา แก้อาการตาแห้ง เพิ่มการไหลเวียนในหลอดเลือด โดยเฉพาะหลอดเลือดส่วนปลายที่ทำให้เกิดกลไกการทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้น ป้องกันโรคตาต้อกระจกและต้อหิน เป็นต้น



น้ำดอกอัญชัน



ส่วนผสม



ดอกอัญชัน 200 กรัม



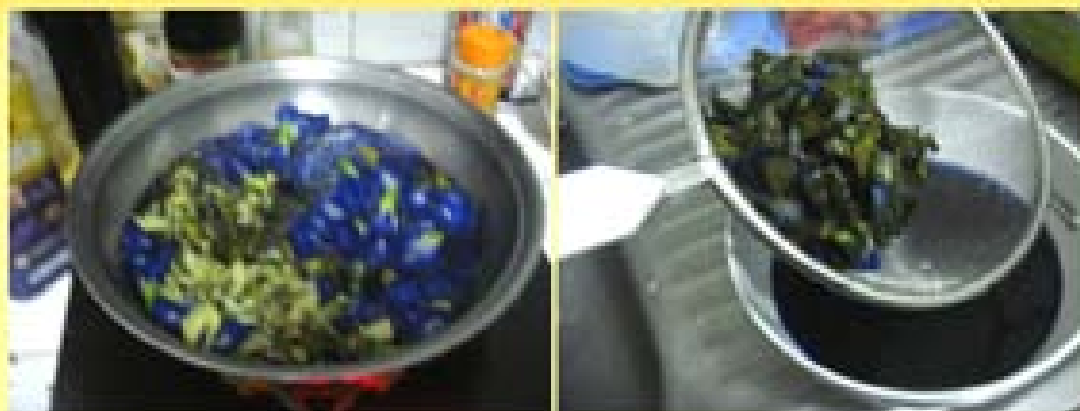
น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง



น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ



1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ดอกอัญชันลงไป

ต้มจนน้ำเป็นสีน้ำเงิน แล้วนำมากลั่นเอาดอกอัญชันออก เทเปลี่ยนน้ำ



3. เติมน้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำดอกอัญชัน แล้วนำไปต้มอีกครั้ง รอให้เดือด

แล้วปิดไฟยกลง รอให้เย็นแล้วนำไปใส่ขวดเข้าตู้เย็น เมื่อจะดื่ม นำมาใส่น้ำแข็ง
หรือจะปั่นมะนาวใส่เล็กน้อยก็ได้ จะได้รสชาติหวานอมเปรี้ยวชื่นฉ่ำ ดื่มแล้วชื่นใจ

เกร็ดความรู้

การทำน้ำลูกยอ ต้องใช้ลูกยอแก่จัด จะเป็นสีออกขาว ถ้าลูกยอเขียวๆ เป็นลูกยออ่อน ใช้ไม่ได้



บอระเพ็ด มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความชราของเซลล์ต่างๆในร่างกายได้ดี เข้าทำนอง ขมวันละนิด พิชิตความแก่



กิจกรรมท้ายเล่ม ภูมิปัญญาไทย

1. สมุนไพรในข้อใดที่ช่วยรักษาโรคเบาหวาน

- ก. ตะลิงปลิง
- ข. มะระจีน
- ค. มะอึก
- ง. ขมิ้น

2. คำว่า “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” หมายถึงพืชชนิดใด

- ก. มะตูม
- ข. บอระเพ็ด
- ค. มะปราง
- ง. มะขามป้อม

3. พืชชนิดใดให้สีม่วงในการผสมอาหาร

- ก. อัญชัน
- ข. พานละโว้
- ค. บานชื่น
- ง. แกลบแดง



4. มะระขึ้นก็มีสรรพคุณอย่างไร

- ก. ช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด
- ข. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง
- ค. ช่วยรักษาโรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ง. ช่วยให้เกิดความดันโลหิต

5. น้ำดื่มสมุนไพร ในข้อใดที่ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิต

- ก. น้ำดื่มดอกคำย้อย
- ข. น้ำดื่มหญ้าหนวดแมว
- ค. น้ำดื่มเก็ดหินเจือ
- ง. น้ำดื่มเก็ดสาว

6. น้ำดื่มดอกัญชันมีสรรพคุณอย่างไร

- ก. ขับปัสสาวะ
- ข. ช่วยย่อยอาหาร
- ค. แก้ไอ
- ง. แก้น้ำเหลืองเสียในร่างกาย



7. เรานำส่วนใดของคิปลี มาต้มเพื่อผสมกับชาจีนใช้แทนน้ำดื่ม

- ก. ดอก
- ข. ใบ
- ค. ผล
- ง. ราก

8. น้ำดื่มชาใบหม่อนมีสรรพคุณอย่างไรบ้าง

- ก. ช่วยถอนพิษเมา แก้โรคหอบหืด
- ข. บำรุงประสาท บำรุงสายตา
- ค. แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
- ง. ขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในเลือด

9. ข้อใดผิด เกี่ยวกับสรรพคุณของกาบหอยแครง

- ก. ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ข. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ค. มีแมกนีเซียมและฟอสฟอรัส
- ง. ด้านมะเร็ง ด้านเชื้อโรคต่างๆ เช่นเชื้อรา แบคทีเรีย

10. สมุนไพรในข้อใดที่นำใบมาใช้เป็นส่วนประกอบในการทำน้ำส้มสมุนไพร

ก. ขมิ้น กานพลู

ข. กานพลู ขมิ้น ใบมะนาว

ค. ขมิ้น ขมิ้น

ง. มะนาว ขมิ้น ผักชีฝรั่ง



เฉลยกิจกรรมท้ายเล่ม ภูมิปัญญาไทย

ข้อ	คำตอบ
1.	ข
2.	ข
3.	ก
4.	ก
5.	ก
6.	ง
7.	ก
8.	ง
9.	ง
10.	ข

