

มารู้จัก...สมุนไพร...ช่วยย่อยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

อาหารไทยได้ชื่อว่าอุดมด้วยสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ แถมบ่อยครั้งที่ช่วยเยียวยาอาการต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพายา วันนี้มีสมุนไพรที่คุณน่าจะคุ้นตาคุ้นดีมาฝากคนที่มักจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นเป็นประจำ

กระเทียม

กระเทียมเป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน เมื่อรับประทานเข้าไป สารในกระเทียมจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร และยังแก้การปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย มีของฝากพิเศษสำหรับคนที่มีอาการจุกเสียดแน่นเนื่องจากอาหารไม่ย่อยอยู่บ่อยๆ ให้นำกระเทียมปอกเปลือก นำเฉพาะเนื้อใน 5 กลีบ ซอยให้ละเอียด รับประทานกับน้ำหลังมื้ออาหาร อาการจะค่อยๆ หายไป

หอมเล็ก

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

พริกสด

พริกทุกชนิดไม่ว่าจะเผ็ดมากเผ็ดน้อย ก็ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายให้ออกมามาก ซึ่งเอนไซม์ในน้ำลายนี้จะช่วยย่อยสลายแป้งในปาก นอกจากนี้ยังพบว่าพริกชี้ฟ้าหุ้รสดเผ็ดร้อน ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร และขับลมได้ดี พริกอยู่ในสำรับไทยหลากหลายเมนู แต่อย่าเผลอกินเผ็ดจนท้องไส้ปั่นป่วนนะคะ

ข่า

ข่ามีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหารเช่นกัน วิธีที่ดีที่ทำให้เรากินข่าได้ร่อยเหมือนผักอื่นๆ ก็คือ เวลานำข่ามาใส่อาหารให้หั่นข่าเป็นชิ้นเล็กๆ

✘ ตะไคร้

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆ ก็คงไม่น่าร่อยเท่าไร แต่ถ้านำไปพริกตะไคร้หรือชาตะไคร้ ก็ร่อยไม่เบา

✘ ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอมโล่งจมูก และน้ำมันหอมระเหยหอมๆ นี้เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร คุณเรื่องใบแมงลักก็คิดถึงแกงเลียงทุกที

✘ ใบกะเพรา

มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

สมุนไพรทั้ง 7 ชนิด นี้ หากเลือกกินอย่างเหมาะสม ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องการย่อยมากจนใจ ทางที่ดี ปลุกไว้ในบ้านก็ได้ เพราะปลุกงายทุกชนิด

ข้อมูล

ธ วิ จ ต

ฉบับที่ 229