

โหระพา

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

โหระพา โหระพาเป็นผักที่มีกลิ่นแรงบางคนบอกว่าหอม บางคนว่าฉุน แต่ไม่ว่าจะฉุน โหระพาก็เป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยมานานนม รวมทั้งมีสรรพคุณทางยาที่เราเคยรู้จักเยอะเลย เป็นผักที่มีสารอาหารด้วยนะ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

สรรพคุณ ช่วยย่อยอาหารแก้การจุกเสียด แน่นท้อง เพราะสามารถช่วยขับลมในลำไส้ได้ แต่สำหรับคนที่เกลียดโหระพาเขียวใส คุณอาจจะแอบปลื้มที่ได้รู้ว่าผักสวนครัวอย่างโหระพาไม่ได้ มีดีแค่ใบ แต่เมล็ดยังสามารถนำมาแช่น้ำให้พองรับประทานเป็นยาแก้บิดได้ด้วย

โรคเข่าเสื่อม นัตัน ไบและรากุโหระพามาตุ๋นพอละเอียด ใส่เหล้าขาว 40 ดีกรีเล็กน้อย คนุให้เข้ากันแล้วนำไปตั้งไปแคปอรอน ทิ้งไว้ให้อุ่น จากนั้นก็นำไปพอกเข่าประมาณ 10-15 นาที ทำวันละ 1-2 ครั้ง แล้วอาการจะค่อยทุเลาลง