

สมุนไพรพื้นบ้าน...มหาศาลสรรพคุณ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ย. 2552



สรรพคุณ	
✘	กระชาย
✘	<p>สรรพคุณทางยา ใช้ขับลม ช่วยย่อย แก้อาการจุกเสียด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น แก้อาการปวดมวนในท้อง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ในกระชายประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 2 และ แคลเซียม</p> <p>การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว เช่น ปลา เนื้อวัว หรือใช้เป็นเครื่องปรุงเพิ่มความหอม เช่น ใส่ในผัดเผ็ด แกงป่า ทำเป็นน้ำยาของขนมจีนน้ำยา</p>
✘	กระเพรา
✘	<p>สรรพคุณทางยา ป้องกันโรคขาดเลือด ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมัน แก้อาการจุกเสียด ในกระเพราประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก เสนโอยอาหาร และฟอสฟอรัส</p> <p>การนำไปใช้ ใส่ตัวยาโปะแตกเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวจากเนื้อสัตว์ทะเล ใส่ผัดกระเพรา ทอดกรอบแนมกับทอดมัน หรือใส่ในส่วนผสมทอดมัน และแกงป่า</p>
✘	โหระพา
✘	<p>สรรพคุณทางยา ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ในโหระพาประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เสนโอยอาหาร ฟอสฟอรัส และเบตา-แคโรทีน</p> <p>การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงกะทิ แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด หรือใส่ในผัดอย่างหอยลายผัดน้ำพริกเผา นอกจากนี้ยังนิยมกินสดกับลาบ กอย น้ำตก และใส่เป็นผักต้มในอาหารอีสานอย่างแจ่วฮ้อน ส่วนอาหารเวียดนามนิยมกินสดแนมกับแหนมเหียง หรือใส่เป็นไส้ผักในเปาะเปี๊ยะเวียดนาม และกวยเตี๋ยวเวียดนามที่เรียกว่า เฝอ ในกวยเตี๋ยวไทยก็นิยมดวยเช่นกัน โดยเฉพาะกวยเตี๋ยวเรือ</p>
✘	หอมแดง
✘	<p>สรรพคุณทางยา ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับประจำเดือน แก้ไข้ แก้หวัด ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร ในหอมแดงประกอบด้วย</p> <p>เซเลเนียมเป็นเกลือแร่ที่ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอ็นไซม์ระหว่างวิตามินดี เอ และซี</p> <p>การนำไปใช้ ใส่ในยำ ลาบ พล่า เป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ หรือซอยบางๆ เฉียวให้กรอบโรยหน้าขนมหม้อแกง และใส่ในน้ำปลาทู ราดไข่มุกรูขี้เหล็ก หรือนำปลาทูมากินกับสะเดาลวกและปลากดุกย่าง</p>

แสวง มลศิลป์ สรรพามาฝากครับ