

7 ສມູນໄພຣ.....ຊ່ວຍຍ່ອຍອາຫາຮ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 22 ກ.ຍ. 2552

ອາຫາຮໄທໄດ້ຊ່ວ່າອຸດົມດ້ວຍສມູນໄພຣທີ່ດີຕ່ອສຸຂພາພ ແລ້ມບ່ອຍຄັ້ງທີ່ຊ່ວຍເຢີວູຍາອາການຕ່າງໆ ໄດ້ໂດຍໄມ້ຕົ້ງພຶກພາຍາ ວັນນີ້ມີສມູນໄພຣທີ່ຄຸນຫຼາຍຄຸນຕາກັນດີມາຝາກຄນທີ່ມັກຈະມີອາການທົ່ວໄວ້ດີກົງເພື່ອຈຸກເສີຍດແນນເປັນປະຈຳ

ກະເທິຍມ

ກະເທິຍມເປັນສມູນໄພຣທີ່ດີຕ່ອສຸຂພາພຫາຍ່າດ້ານ ເມື່ອຮັບປະກາດເຂົ້າໃປ ສາຮໃນກະເທິຍມຈະຊ່ວຍເປັນນໍາຍອຍແລະນຳດີ ຂ່າຍໃນກາຍອຍອາຫາຮ ແລະຍັງແກ່ອາການປັດທົງເນື່ອງຈາກອາຫາຮໄມ້ຍ່ອຍມີຂອງຝາກພິເສະໜ້າຮັບຄນທີ່ມີອຸກເສີຍດແນນເນື່ອງຈາກອາຫາຮໄມ້ຍ່ອຍຍຸນຍອຍໆ ໃຫ້ກະເທິຍມປອກເປັນປະຈຳ ນໍາເພາະເນື້ອໃນ 5 ກລືບ ຜອຍໃຫລະເອີ້ດ ຮັບປະກາດກັບນໍາຫລັງມື້ອາຫາຮ ອາກາຈະຄອຍໆ ທາຍໄປ

ອອມເລັກ

ມື້ຟລາໂວນຍ່ອດ໌ (Flavonoid) ໄກລໂຄໂຫຼດ໌ (Glycosides) ເພດຕິນ (Pectin) ແລະກຸລູໂຄຄິນິນ (Glucokinin) ຂ່າຍຍ່ອຍອາຫາຮແລະທຳໄຫເຈີຍຫາອາຫາຮ ອອມເລັກສາມາດນຳມາປະກອບອາຫາຮໄດ້ຫລາຍໜິດ ໂດຍເສັພາຍໍາດາງໆ

ພຣິກສດ

ພຣິກຖຸກໜິດໄມ້ວ່າຈະເຜີດມາກເຜີດນ້ອຍ ກີ່ຂ່າຍກະຕຸນກາຮ່າງຂອງນໍາລູຍໃຫ້ອອກມາມາກ ທີ່ເອນໄໝ໌ໃນນໍາລາຍນີ້ຈະຂ່າຍຍ່ອຍສລາຍແປ່ງໃນປາກ ນອກຈາກນີ້ຍັງພວບພຣິກຫຼືໜູນຮເຜີດຮອນ ຂ່າຍຍ່ອຍ ຂ່າຍເຈີຍຫາອາຫາຮ ແລະຂັບລມໍໄດ້ດີ ພຣິກຍູ້ໃນສໍາຮັບໄທຢ່າກຫລາຍເມນູ ແຕ່ອຍາເພລອກິນເຜີດຈົນທອງໄສປັ້ນປ່ວນນະຄະ

ຂ່າ

ຂ່າມື້ຖຸກຮີ້ຂັບນໍາດີ ຈຶ່ງຂ່າຍຍ່ອຍອາຫາຮເຫັນກັນ ວິທີທີ່ດີທີ່ທຳໄຫເກີນຂ່າໄດ້ອ່ອຍເໜືອນຜັກອື່ນໆກີ້ດີວ ເວລານໍາຂ່າມາໃສ່ອາຫາຮໃຫ້ນຂ່າເປັນຫື່ນເລັກໆ

ตะไคร้

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆก็คงไม่น่าอร่อยเท่าไหร่ แต่ถ้าเป็นน้ำพริกตะไคร้หรือชาตะไคร้ ก็อร่อยไม่เบา

ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอมโlong จนก และนำมันห้อมระเหยห้อมๆนี่เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร คุณเรื่องใบแมงลักก็คิดถึงแกงเลียงทุกที่

ใบกะเพรา

มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมากช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

สมุนไพรทั้ง 7 ชนิด นี้ หากเลือกินอย่างเหมาะสม ก็จะไม่มีปัญหารื่องการย่อยมากวนใจ ทางที่ดี ปลูกไว้ในบ้านก็ได้ เพราะปลูกง่ายทุกชนิด

ที่มา .. ชีวจิต