

4 หน้า 4 คุณค่า..... ที่ไม่ควรพลาด

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

เชื่อกันว่าทุกคนคงจะคุ้นเคยกับเครื่องดื่มทั้ง 4 ชนิดนี้ดี แต่อาจจะยังไม่รู้ว่าคุณค่าที่แท้จริงของมันมีมากแค่ไหน

- ❌ 1. น้ำใบบับวก :** น้ำใบบับวกมีวิตามินเอสูงมาก
เหมาะสำหรับคนที่ต้องใช้สายตาทำงานหนักอยู่เป็นประจำ เพราะจะช่วยบำรุงสายตาได้อย่างดี
และยังมีแคลเซียมและวิตามินบี1 สูงกว่าผักชนิดอื่นอีกด้วย ประโยชน์อื่นๆ ของน้ำใบบับวกคือ ไข้แก้ช้ำใน
แกงผักตำข่าเขียว แกรอนโน บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ ถั่วต้มทุกวันเป็นเวลา 1 อาทิตย์จะช่วยลดความดันโลหิตได้
แก้อาการอักเสบและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว ช่วยขับปัสสาวะ
- ❌ 2. น้ำว่านหางจระเข้ :** ประโยชน์ของว่านหางจระเข้อยู่ที่วันซึ่งมีประสิทธิภาพในการสมานแผล
ทำให้แผลหายเร็ว ช่วยเร่งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่อยู่รอบๆ แผล และถ้าเอาไปทานก็จะช่วยบำรุงร่างกาย
ทำให้หายอ่อนเพลีย ช่วยในระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
แต่เนื่องจากสารสำคัญในว่านหางจระเข้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อใช้สดๆ ดังนั้นเมื่อตัดออกมาแล้วจึงควรใช้ทันที
อย่าวางทิ้งไว้ และก่อนใช้ควรล้างยางสีเหลืองๆ ออกให้หมดก่อน เพื่อไม่ให้เกิดอาการคันหรือแพ้ในภายหลัง
- ❌ 3. น้ำลูกเดือย :** เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยฟอสฟอรัส จึงช่วยบำรุงกระดูกได้ดี
เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา
ช่วยให้เจริญอาหารและเหมาะที่เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่กำลังพักฟื้น คนสมัยก่อนใช้น้ำลูกเดือยเป็นยาขับปัสสาวะ
แกรอนโน บำรุงไต บำรุงกระเพาะอาหารและม้าม แก้อาหารคลื่นไส้อาเจียน และโรคทองรวงไต
- ❌ 4. น้ำขิง :** อุดมไปด้วยแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
สารเบต้าแคโรทีนในน้ำขิงสามารถช่วยต้านมะเร็งได้ และยังมีคุณสมบัติเป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ
คลื่นไส้อาเจียน เมารถหรือเมาเรือ ลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อย
ทำให้ระบบย่อยทำงานได้ดีขึ้น