

7 สมุนไพรช่วยย่อยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

สมุนไพรไทยทุกชนิดมีสรรพคุณเป็นยาทั้งนั้น สำหรับคนที่ท้องอืดเป็นประจำ สมุนไพร 7 อย่างนี้คือของดีคู่ครัวที่คุณควรลอง

ใบกะเพรา

ตัวยาในใบกะเพราจะกระตุ้นร่างกายให้ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหาร ทำให้ลดอาการท้องอืดไปได้ คนที่ชอบเขี่ยใบกะเพราทิ้งถึงเวลาคิดใหม่ได้แล้ว

พริกสด

ในน้ำลายของคนเรามีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหารได้ และพริกนี่จะเป็นพระเอกที่กระตุ้นร่างกายให้หลั่งน้ำลายออกมามากๆ นอกจากนี้ความเผ็ดร้อนของพริกจะทำให้ระบบเผาผลาญทำงานดี และช่วยขับลมซึ่งเป็นตัวการทำให้ท้องอืด

กระเทียม

กระเทียมมีสรรพคุณหลายอย่างทั้งช่วยย่อย เพิ่มน้ำย่อยให้มากขึ้น และแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อยด้วย สำหรับคนที่มักจะถูกเสียดแน่นท้อง แค่อากลิ่นในของกระเทียมสด 5 กลีบมาปอกเปลือก ซอยให้ละเอียด แล้วกินหลังอาหารทุกมื้อ โรคจุกเสียดของคุณจะค่อยๆ หายไป

หอมแดง

หอมแดงมีสารอาหารผู้ช่วยของระบบย่อยอยู่หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นฟลาโวนอยด์ โคไลด์ เพคติน และกลูโคซิโนลิน กินแล้วระบบย่อยจะแฮปปี้เพราะมีตัวช่วยเพียบเลย

ข่า

ในข่ามีตัวยาคีช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี ซึ่งมีหน้าที่ย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป คนไทยเราอาจรู้จักข่ามานานแล้ว แต่หากคนที่ชอบกินข่าไม่ค่อยได้ เพราะสมุนไพรชนิดนี้แข็ง เคี้ยวยาก แต่สาว ๆ ก็สามารถทำให้มันเคี้ยวง่ายขึ้นด้วยการเอามาซอยบาง ๆ แล้วเอาไปคลุกกับยีสต์ของโปรดของคุณ แค่นี้ก็เคี้ยวเพลินได้แล้ว

ตะไคร้

นี่ก็ของดีช่วยย่อยอีกอย่างหนึ่ง ตะไคร้มีสารที่จะกระตุ้นน้ำดีให้ออกมาย่อยอาหาร ทำให้ไม่เหลืออาหารไว้ให้แบคทีเรีย คนที่ไม่ชอบเคี้ยวตะไคร้จะเอาไปต้มกินเป็นน้ำตะไคร้ก็เวิร์ค

ใบแมงลัก

ในความหอมของใบแมงลักมีน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ช่วยย่อยอาหาร แถมยังช่วยให้อารมณ์ดี จิตใจผ่อนคลายอีกด้วย ของดีคุณสองอย่างนี้ไม่กินไม่ได้แล้ว

