

## 5 ข้อดีของน้ำสำรอง...ที่ไม่เป็นรองใคร

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

### 5 ข้อดีของน้ำสำรอง...ที่ไม่เป็นรองใคร

**ไม้ผลเม็ดเล็กๆ สีนํ้าตาลแก่ดูแปลกตา**นี้มีชื่อว่า "สำรอง" ค่ะ เป็นไม้ผลพื้นเมืองซึ่งพบมากในแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะในจังหวัดจันทบุรีและตราด ส่วนทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีอยู่ที่อุบลราชธานี ซึ่งเรียกว่า "หมากจอง" และทางใต้เรียกว่า "พุงทะลาย"

**ในสมัยก่อนนิยมนำผลสำรองแช่นํ้า รับประทานร่วมกับนํ้าตาล** เป็นของหวานตำรับชาววังและถือเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่รักสุขภาพ เพราะสรรพคุณดี ๆ ของลูกสำรองตามตำรับยาไทยมีมากมาย ดังนี้ค่ะ

**แก้เจ็บคอและแก้ไอ** ใช้ลูกสำรองราว 10-20 ลูก ต้มกับชะเอมจีนพอหวาน จนได้นํ้ายาเข้มข้น จิบนํ้าสำรองบ่อยๆ ช่วยแก้ไอเจ็บคอดีนัก

**แก้ไอขับเสมหะ** ใช้ลูกสำรอง 3-5 ลูก แชลงในนํ้า 1 แก้ว จนพองเป็นนุ่น ต้มให้เดือดสักพักและเติมรสหวานตามใจชอบ ต้มทิ้งให้นุ่นและนํ้าครึ่งละ 1 แก้ว วันละ 3 เวลาก่อนอาหาร

**แก้ร้อนใน** หากในวันที่อากาศร้อนก็สามารถเรียกหานํ้าสำรองดื่มสัก 1-2 แก้ว แก้ร้อนใน กระจายนํ้า ทำให้ชุ่มคอ และรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

**แก้ตาอักเสบ** โดยนำผ้าก๊อชชุบน้ำพอชื้นแล้วนำไปวางทับบนตาที่อักเสบ จากนั้นจึงวางแผ่นเปลือกหุ้มเมล็ดลูกสำรองที่แช่นํ้าแล้วลงบนผ้าก๊อช เปลือกหุ้มเมล็ดนั้นจะพองตัวเป็นนุ่นแทรกซึมในผ้าก๊อช ช่วยบรรเทาอาการเจ็บตาและตาอักเสบอย่างได้ผล

**ลดความอ้วน** เพราะกากใยสูงในนํ้าสำรองนี้เอง จึงมีสรรพคุณที่ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย และทำให้อิ่มท้องจากการพองตัวของเนื้อสำรอง การดื่มนํ้าสำรองจึงช่วยควบคุมน้ำหนักได้