

## ไม่อยากมีกลิ่นปากไซ้ใหม่....เคี้ยวพืชสมุนไพร ต้มน้ำผลไม้ลดกลิ่นปาก

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

### เคี้ยวพืชสมุนไพร ต้มน้ำผลไม้ลดกลิ่นปาก

เมื่อเกิดกลิ่นปากแล้วอยากแก้ปัญหาเหล่านั้นเพื่อเรียกคืนลมหายใจหอมสดชื่น ‘กินดี’  
วันนี้มีพืชสมุนไพร และเครื่องต้มชงจัดกลิ่นเหม็นจากช่องปาก

เริ่มที่การใช้พืชสมุนไพร อย่าง ‘**กานพลู**’ โดยใช้ดอกตูมแห้ง 2-3 ดอก อมไว้ในปากแล้วคายทิ้ง  
ทั้งยังสามารถนำดอกตูมแห้งบดให้เป็นผง เพื่อนำไปเป็นผงสมุนไพรสำหรับแปรงฟัน หรือจะเป็น ‘**ใบฝรั่ง**’  
เลือกใบสด 2-3 ใบ เคี้ยวและคายทิ้งหลังมีอาหารหรือเมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีกลิ่นปาก

ส่วนเครื่องต้มสกัดจากผลไม้ที่**ช่วยแก้ไขปัญหาลมหายใจมีกลิ่นเหม็น**  
**แถมยังช่วยแก้กระหาย**นั้นเป็นการนำสรรพคุณของ **แตงโมเหลือง สับปะรด แอปเปิ้ลเขียว**

สำหรับ ‘**แตงโม**’ นั้น เป็นผลไม้ที่ช่วยชะล้างของเสียได้อย่างดีเยี่ยม  
โดยเฉพาะของเสียจากไตและกระเพาะปัสสาวะรวมทั้งทางเดินปัสสาวะ บำรุงผิวพรรณ ลดความดันโลหิต  
แกลมหายใจมีกลิ่นเหม็น

ส่วน ‘**สับปะรด**’ สามารถต้านการอักเสบและเพิ่มพลังการย่อยโปรตีน อุดมไปด้วยโบรเมลิน  
ซึ่งเป็นเอนไซม์ชนิดหนึ่งที่ช่วยรักษาค่าพีเอชของร่างกายให้สมดุล นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี กรดโฟลิก โปแทสเซียม  
โซเดียม และแมกนีเซียม

ผลไม้ชนิดสุดท้าย ‘**แอปเปิ้ล**’ อุดมไปด้วยโพแทสเซียม กำมะถัน เหล็ก แมกนีเซียม วิตามินบี1 บี2  
และบี6 ช่วยชะล้างสารพิษออกจากตับและไต ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ กรดมาลิก กรดแทนนิก  
และเส้นใยเพกทิน ทำความสะอาดกระเพาะอาหารและลำไส้ โดยเฉพาะน้ำที่สกัดจากแอปเปิ้ล ยังมีสรรพคุณลดไข  
ลดการอักเสบของเนื้อเยื่อ

การเตรียมส่วนผสมของเครื่องต้ม ควรเตรียมให้ได้สัดส่วนดังต่อไปนี้...

-แตงโมเหลือง 2 ถ้วย

-สับปะรด 1 ถ้วย

-แอปเปิ้ลเขียว 2 ถ้วย

-น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

**ขั้นตอนการทำเครื่องดื่มแก้วนี้** เริ่มจากนำสับปะรดที่ปอกเปลือกแล้วมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋ายาวขนาดเล็กลง จากนั้นนำแตงโมเหลือทิ้งหั่นเป็นชิ้น ๆ พอหยาบโดยไม่ต้องเอาเมล็ดออก ส่วนแอปเปิ้ลเขียวให้หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าวง โดยไม่ต้องเอาแกนออก จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดมาใส่รวมกันด้วยเครื่องสกัดน้ำผัก-ผลไม้ เติมน้ำแข็งป่นเพิ่มความเย็นสดชื่นดื่มได้ทันที.

ที่มาเดลินิวส์