

สมุนไพร..กระชาย

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

สมุนไพร..กระชาย

กระชาย

สรรพคุณทางยา ใช้ขับลม ช่วยย่อย แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น แก้อาการปวดมวนในท้อง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ในกระชายประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 2 และ แคลเซียม

การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว เช่น ปลา เนื้อวัว หรือใช้เป็นเครื่องปรุงเพิ่มความหอม เช่น ใส่ในผัดเผ็ด แกงป่า ทำเป็นน้ำยาของขนมจีนน้ำยา