

## -->"ส้มตำ" อาหารบ้าน ๆ มากด้วยคุณภาพ!!!

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2552



### ส้มตำ อาหารบ้าน ๆ มากด้วยคุณภาพ


โดย สถาบันการแพทย์แผนไทย


แค่ 1 ครก สุขภาพก็ดีได้ มาดูกันก่อนว่า ส้มตำมีเครื่องปรุงและส่วนผสมอะไรบ้าง


#### เครื่องปรุงประกอบด้วย


มะละกอสับตามยาว 1 ถ้วย (100 กรัม) , มะเขือเทศสีดา 3 ลูก (30 กรัม) , มะละกอสุก 1 ถ้วย (100 กรัม) , พริกชี้หูสด 10 เม็ด (15 กรัม) กระเทียม 10 กลีบ (30 กรัม) , น้ำมะนาว 1-2 ชอนโต๊ะ (30 กรัม) , น้ำปลา 1/2 ชอนโต๊ะ (8 กรัม) , น้ำปลาร้าต้มสุก 1 ชอนโต๊ะ (15 กรัม) , ผักสด ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ยอดผักบุ้ง ยอดและผักกระถิน ยอดมะยม ชนิดละ 50 กรัม


#### สรรพคุณทางยา


 **1.มะละกอ** ผลดิบ ต้มกินเป็นยาบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้บิด แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี นำเหลือง


 **2.มะเขือเทศ** รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสีและกลิ่นอาหาร ช่วยระบายบำรุงผิว


 **3.มะกอก** รสเปรี้ยว ฝาด หวาน แก้วโรคธาตุพิการ เพราะน้ำดีไม่ปกติ แก้บิด แก้วโรคเลือดออกตามไรฟัน ผลสุกทำให้ชุ่มคอ แก้วกระหายน้ำ


 **4.พริกขี้หนู** รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหารขับลม ช่วยย่อย


 **5.กระเทียม** รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้วโรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด


 **6.มะนาว** เปลือกผลรสขม ช่วยขับลม น้ำในลูกรสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้ไอ แก้วเลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต

 **7.ผักแกล้มต่าง ๆ** ได้แก่ ถั่วฝัก รสมันหวาน ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน

 **กะหล่ำปลี** รสจืดเย็น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ

 **ผักบุ้ง** รสจืดเย็น ต้มกินใช้เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียน เนื่องจากพิษของฝิ่นและสารหนู

 **กระถิน** รสมัน แก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ถ่ายพยาธิ


 **มะยม** ใบต้มกิน เป็นยาแก้ไอ ช่วยดับพิษไข้ บำรุงประสาท ขับเสมหะ บำรุงอาหาร แก้วพิษไข้ อีสุกอีใส โรคหัดเลือด

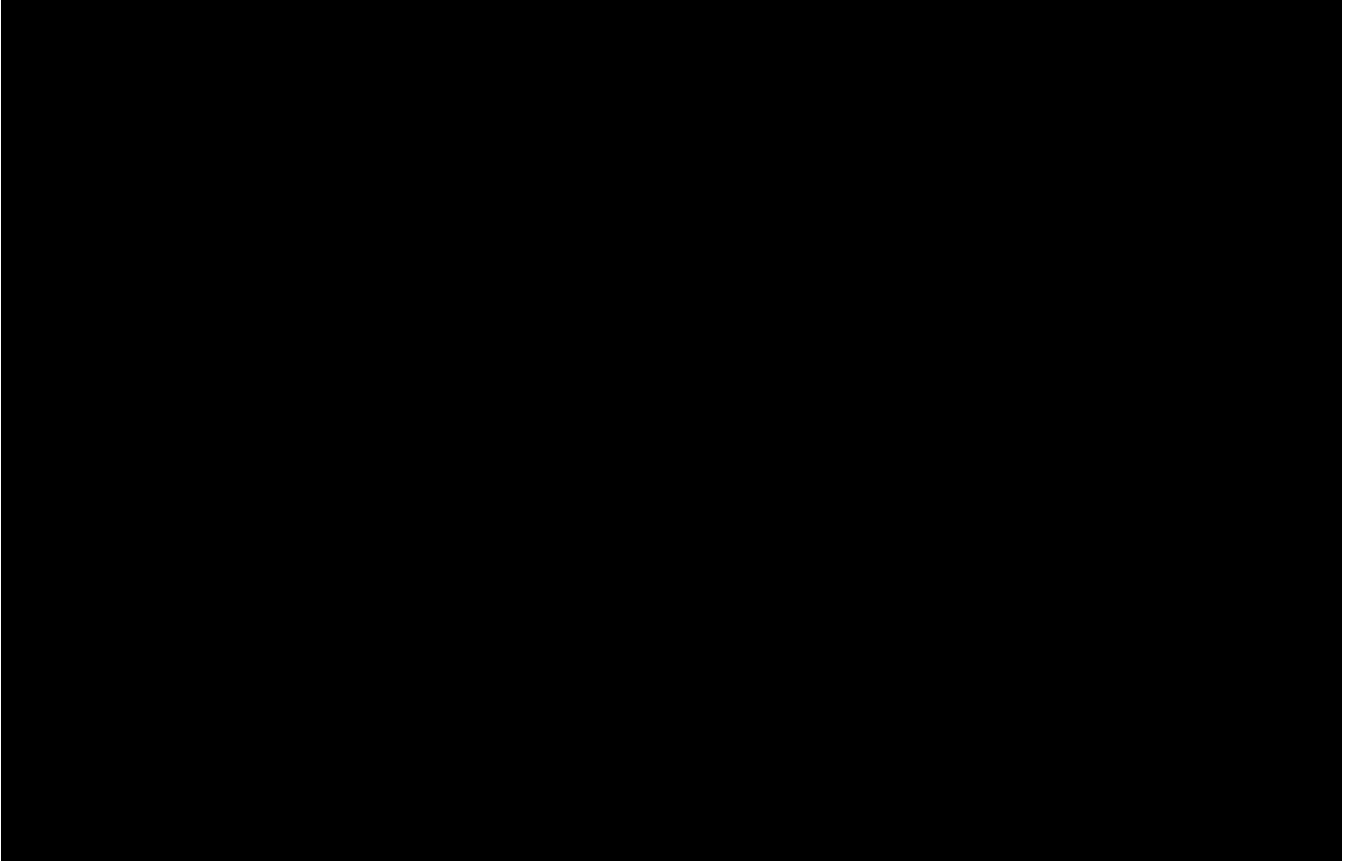
## ประโยชน์ทางอาหาร

ส้มตำ 1 ครก จะมีหลายรสชาติ เช่น เปรี้ยว มัน เค็ม หวาน (น้ำตาลแล้วแต่คนชอบ) ขม (เปลือกมะนาวหรือผลมะกอก) อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายสูง โดยเฉพาะเมื่อนำมาแกล้มกินกับผัก



<http://health.kapook.com/view7702.html>

 เพลง ส้มตำ - พุ่มพวง



เพลงนี้ฟังแล้วอยากกินส้มตำจัง

<http://www.clipmass.com/movie/200632362413974>

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

