

## น้ำอาร์ซี

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2551

R.C. ย่อมาจาก Rejuvenating Concoction คำว่า Rejuvenating แปลว่า กระปรี้กระเปร่า กระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา และ คำว่า Concoction แปลว่า การเอาน้ำต่างๆ มาต้มเคี่ยวรวมกัน

น้ำอาร์ซี.จึงเป็นน้ำที่ดื่มเพื่อความกระปรี้กระเปร่า ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียด้วย เพราะมีส่วนประกอบของ

กลูโคส (น้ำตาล) DNA/RNA และวิตามินแร่ธาตุ จากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยแก้อาการอ่อนเพลียนี้ได้

### ส่วนผสม

- ข้าวแดงจากข้าวหอมมะลิ 2 กำมือ
- ข้าวเหนียวหอมมะลิ 2 กำมือ
- ข้าวสาลีเม็ด 1 กำมือ
- ข้าวบาร์เลย์ 1 กำมือ
- ข้าวฟ่าง 1 กำมือ
- ลูกเดือย 1 กำมือ
- ลูกบัว 1 กำมือ
- ข้าวโอ๊ต 1 กำมือ
- น้ำเปล่า 2 ลิตร

### วิธีทำ

1. นำลูกบัว ลูกเดือย ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวฟ่าง มาต้มจนเดือด พอเดือดแล้วใส่ข้าวหอมมะลิ ข้าวเหนียวหอมมะลิ ข้าวแดงตามลงไป
2. ต้มต่อไปจนเดือดอีกครั้ง จากนั้นใส่ข้าวโอ๊ตเป็นส่วนสุดท้าย เดือดแล้วปิดไฟ ปล่อยให้ข้าวต่างๆนอนกัน แล้วตักแต่น้ำใส่จตุรมารอนๆ หรืออุรๆก็ได้
3. กากข้าวเอาไปทำข้าวต้มต่อ อาจเติมผักทอง มันเทศหรือเผือกลงไปก็ได้ ต้มจนข้าวเป็นยางจึงยกลง

### การเก็บรักษา เก็บใส่ในกระติกเก็บความร้อน

**ระยะเวลาการเก็บ** ควรดื่มให้หมดภายในหนึ่งวัน หากมีรสเปรี้ยวควรเททิ้งไป สำหรับกากข้าวอาร์ซี. ให้เติมน้ำต้มต่อทำเป็นข้าวต้ม หรือจะหุงเป็นข้าวสวยก็อร่อยเช่นกัน โดยเฉพาะถ้าเติมผักทอง เผือก หรือมันเทศ หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเตาลงไปด้วย จะทำให้ข้าวขามน้อร่อยและมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

### ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

- คุณค่าทางอาหารบำรุงร่างกาย แก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยให้กินอาหารได้ นอนหลับดี

-คุณค่าทางยาช่วยป้องกันโรคเหน็บชา

**ข้อเสนอนี้** ควรซื้อธัญพืชแต่ละอย่างมาต้มเอง ไม่แนะนำให้ซื้ออาร์ชีแบบผงมาต้ม เนื่องจากอาจไม่ได้สัดส่วนตามต้องการ และไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร น้ำอาร์ชี มีสารอาหารที่มีประโยชน์มาก จึงบุดเน่าเสียง่าย และคุณค่าจะลดลงเมื่อทิ้งไว้จนเย็น หากต้องการเก็บรักษาไว้สัก 4-5 ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในกระติกเก็บความรอน และควรดื่มหมดในวันเดียว

**ที่มา** [หน่วยงานพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, เว็บไซต์ชีวจิต](#)