

4 หน้า

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2552

4 หน้า 4 คุณค่าที่ไม่ควรพลาด

เชื่อว่าทุกคนคงจะคุ้นเคยกับเครื่องดื่มทั้ง 4 ชนิดนี้ดี แต่อาจจะยังไม่รู้ว่าคุณค่าที่แท้จริงของมันนั้นมีมากแค่ไหน

1. น้ำใบบับก น้ำใบบับกมีวิตามินเอสูงมาก เหมาะสำหรับคนที่ต้องใช้สายตา ทำงานหนักอยู่ เป็นประจำ เพราะจะช่วยบำรุงสายตาได้ดี และยังมีแคลเซียมและวิตามินบี 1 สูงกว่าผักชนิดอื่นอีกด้วย ประโยชน์อื่นๆ ของน้ำใบบับก คือ

**ใช้แก้ขี้ใน แก้ฟกซ้ำดำเขียว แก้อ่อนในบำรุงสมอง บำรุงหัวใจ
ถ้าดื่มทุกวันเป็น**

**เวลา 1 อาทิตย์จะช่วยลดความดันโลหินได้ แก้แผลอักเสบ
และรักษาแผลใน กระเพาะอาหาร ทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว
ช่วยขับปัสสาวะ**

2. น้ำขิง อุดมไปด้วยแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน สารเบต้าแคโรทีนในน้ำขิง สามารถช่วยต้านมะเร็งได้ และยังมีคุณสมบัติเป็นยาแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ คลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือลดการจุกตัวของลิมเลือดช่วย

เพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อย ทำให้ระบบย่อยทำงานได้ดีขึ้น

3. น้ำว่านหางจระเข้ ประโยชน์ของว่านหางจระเข้ อยู่ที่วันซึ่งมีประสิทธิภาพในการสมานแผล ทำให้แผลหายเร็ว ช่วยเร่งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่อยู่รอบๆ แผล และถ้าเอาไปทานก็จะช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้หายอ่อนเพลีย ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ แต่เนื่องจากสารสำคัญในว่านหางจระเข้ จะมีประสิทธิภาพสูงสุด เมื่อใช้สดๆ ดั้งนั้นเมื่อตัดออกมาแล้วจึงควรใช้ทันที อย่าวางทิ้งไว้ และก่อนใช้ควรล้างยางสีเหลืองๆ ออกให้หมดก่อน เพื่อไม่ให้เกิดอาการคันหรือแพ้ในภายหลัง

4. น้ำลูกเดือย เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยฟอสฟอรัส จึงช่วยบำรุงกระดูกได้ดี เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้เจริญอาหาร และเหมาะที่จะเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยที่กำลังพักฟื้น แก้อ่อนใน บำรุงไต บำรุงกระเพาะอาหารและ ม้าม แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน และโรคท้องร่วงได้

ข้อมูลจาก womaninfocus