

## 8 ตำรับใช้ข้าวเป็นยารักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2556

ประโยชน์ของข้าว อาหารหลักของชาวไทยมีมากมาย ซึ่งข้าวไม่ได้มีแค่คาร์โบไฮเดรต แต่ยังมีสารอื่นที่เป็นประโยชน์ อาทิ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ต่าง ๆ รวมแล้วมากกว่า 20 ชนิดโดย คุณประเสริฐ ภูมิสิงห์ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องข้าวเป็นยารักษาโรค ชมรมการแพทย์พื้นบ้านจังหวัดอุบลราชธานี ได้นำนางองค์ความรู้ใหม่ที่ไดจากการนำข้าวมาเป็นยารักษาโรค ป่วยเมื่อไหร่ หยิบ 8 ตำรับมายาย ๆ จากขานี้ลองใช้เพื่อการบำบัดอาการกันดู

### 1. น้ำข้าวข้าว รักษาโรคพิษงูสวัด

**ส่วนผสม** น้ำข้าวข้าว 1 ถ้วย ใบเสลดพังพอน 10 ใบ

**วิธีทำ** ล้างใบเสลดพังพอนให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียด จากนั้นนำไปผสมกับน้ำข้าวข้าวที่เตรียมไว้ เมื่อผสมยาจนเข้ากันแล้วจะมีลักษณะเป็นน้ำขุ่นเหนียวสีเขียว ทิ้งไว้ให้แห้งก็นำไปทาได้เรื่อย ๆ

**สรรพคุณ** ดูดพิษงูสวัด ถอนพิษจากสัตว์มีพิษ เช่น งู แมงมุม แมงป่อง ตะขาบ หรือแมงกั๊ดต่อย นอกจากนี้ยังช่วยดูดพิษจากแผลอักเสบและพิษจากเห็ดได้อีกด้วย

### 2. ข้าวจี รักษาฝีหนอง

**ส่วนผสม** ข้าวสุก 1 ปั้น น้ำข้าวข้าว 1 ถ้วย ใบลำโพง 10 ใบ

**วิธีทำ** ล้างใบลำโพงให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียด จากนั้นนำข้าวสุกไปจีไฟให้ดำ นำมาตำพร้อมกับใบลำโพงที่เตรียมไว้ ผสมกับน้ำข้าวข้าว เมื่อผสมยาจนเข้ากันแล้ว ทิ้งไว้ให้แห้งก็นำไปใช้ได้เลย

**สรรพคุณ** ใช้พอกบริเวณที่เป็นฝี ช่วยดูดพิษฝีหนอง นอกจากนี้ยังช่วยดูดพิษจากอีสุกอีใสได้อีกด้วย

### 3. น้ำข้าวข้าวผสมขิงรักษาผด ผื่นแดง และอาการคัน

**ส่วนผสม** ขิงแก่สด 2 ถ้วย น้ำข้าวข้าว 1 ถ้วย

**วิธีทำ** ล้างขิงให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียดโดยไม่ต้องขูดเปลือกทิ้ง จากนั้นนำไปผสมกับน้ำข้าวข้าวที่เตรียมไว้ เมื่อผสมยาจนเข้ากันแล้ว แล้วจะมีลักษณะเป็นน้ำขุ่นสีเหลือง ทิ้งไว้สักครู่ก็นำไปทาได้เรื่อย ๆ

**สรรพคุณ** ใช้ทาบริเวณที่เป็นผด ผื่นแดง ช่วยบรรเทาอาการคันได้ดี

### 4. น้ำข้าวตังกันหม้อ แก้ปัญหาอาหารไม่ย่อย

**ส่วนผสม** ข้าวตังกันหม้อ 1 ถ้วย น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** หุงข้าวแบบเช็ดน้ำ นำข้าวตังกันหม้อที่สุกจนเกือบไหม้ติดกันหม้อไปต้มให้เดือดแล้วลดไฟลง

เคี้ยวด้วยไฟอ่อนประมาณ 3 นาที เติมน้ำมะนาวลงไป ได้เป็นน้ำข้าวตังเทน้ำข้าวตังที่ได้ใส่หม้อหรือเหยือกน้ำ รินดื่มได้ตลอดวัน

**สรรพคุณ** ใช้ดื่มแก้หิวกระหาย บำรุงกำลังและช่วยกระตุ้นน้ำย่อย แก้ปัญหาอาหารไม่ย่อยได้ดี

#### 5. น้ำนมข้าว ช่วยฟื้นฟู แก้อาการอ่อนเพลีย

**ส่วนผสม** รวงข้าวอ่อน 1 กำมือ น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** ล้างรวงข้าวอ่อนให้สะอาด นำมาทุบให้บดแล้วตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ประมาณ 1 นิ้ว ต้มรวงข้าวกับน้ำให้เดือดแล้วเคี้ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 10 นาที ค่อย ๆ เติมน้ำผึ้งลงไป ต้มต่ออีกสักครู่ แล้วเทน้ำนมข้าวใส่เหยือกน้ำ รินดื่มได้ตลอดวัน

**สรรพคุณ** ดื่มแก้อ่อนเพลีย เหมาะสำหรับผู้ที่เพิ่งฟื้นไข้ ดื่มแล้วจะหายเร็ว หรือนำน้ำนมข้าวผสมกับนมวัว เป็นยาบำรุงกำลังได้เช่นกัน

#### 6. น้ำรากข้าวเหนียว แก้อาการ ไล่ลม ไล่เสมหะ

**ส่วนผสม** รากข้าวเหนียวแห้ง 1 ถ้วย น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** ล้างรากข้าวเหนียวให้สะอาด นำไปตากแดดให้แห้งตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ประมาณ 1 นิ้ว ต้มรากข้าวเหนียวแห้งกับน้ำให้เดือด แล้วเคี้ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 5 นาที ค่อย ๆ เติมน้ำผึ้งลงไป ต้มต่ออีกสักครู่ จะได้น้ำรากข้าวเหนียวที่มีรสขมคอก จากนั้นเทน้ำรากข้าวเหนียวใส่เหยือกน้ำ รินดื่มเวลาที่มีเสมหะ

**สรรพคุณ** ดื่มแก้อาการ ไล่ลม ไล่เสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอและช่วยกระตุ้นน้ำลาย นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการท้องอืดได้อีกด้วย

#### 7. น้ำข้าวกล้องกับใบฝรั่งรวมพลังแก้ท้องเสีย ท้องร่วง

**ส่วนผสม** ข้าวกล้อง 1 ถ้วย ใบฝรั่ง 7 ใบ เกลือป่น 1 ช้อนชา น้ำ 1 ลิตร

**วิธีทำ** ล้างรากข้าวเหนียวให้สะอาด นำมาต้มรวมกับข้าวกล้องพอน้ำเดือดให้ลดไฟลง เคี้ยวไปเรื่อย ๆ จนน้ำเหลือประมาณครึ่งหนึ่ง เติมน้ำเกลือลงไป กรองเอากากออก เก็บไว้แบ่งดื่ม เช้า กลางวัน เย็น จนกว่าจะหายท้องเสีย

**สรรพคุณ** ดื่มแก้ท้องเสีย ท้องร่วง นอกจากนี้ยังช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ได้อีกด้วย

#### 8. ข้าวดอกมะขาม ขับเลือดลม แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ

**ส่วนผสม** ข้าวดอกมะขาม 1 ถ้วย น้ำ 1 ลิตร

**วิธีทำ** นำข้าวดอกมะขามมาทั้งรวง (มีสีเหลืองนวลคล้ายดอกมะขามและมีลายในเมล็ดข้าว) ทุบให้บดแล้วตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ประมาณ 1 นิ้ว ต้มข้าวดอกมะขามกับน้ำให้เดือดเคี้ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 20 นาที กรองเอากากออกจากนั้นเทน้ำข้าวดอกมะขามใส่แก้ว ดื่มให้หมดในครั้งเดียว

**สรรพคุณ** ช่วยบำรุงเลือด ขับเลือดลมในผู้หญิงและแก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ

หมายเหตุ : 1 ถ้วย = 240 ซีซี, 1 ช้อนโต๊ะ = 15 ซีซี

อาหารคือยารักษาโรคที่ดีที่สุดของคนเรา คำกล่าวของ ฮิปโปเครติส (Hippocrates) บรูซผู้ยิ่งใหญ่ที่มีคนจำนวนมากให้สมญานามว่าเป็นบิดแห่งการแพทย์ มีแนวคิดทางการแพทย์ที่คนในยุคปัจจุบันมักเรียกว่า "ธรรมชาติบำบัด" อยากให้คุณลองเริ่มตักกินอาหารให้เป็นยา จะได้มีสุขภาพดี ๆ ไวเป็นเพื่อนคู่กายตลอดไป

### คุณรู้หรือไม่! "ข้าวกล้องงอก" สุดยอดข้าวเพื่อสุขภาพ

ข้าวกล้องงอก ถือเป็นนวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยม เนื่องจากเป็นข้าวกล้องที่ต้องผ่านกระบวนการงอกตามปกติ โดยการนำเมล็ดข้าวกล้องไปแช่น้ำทิ้งไว้จนเกิดการงอก เมื่อนำไค้แทรกเข้าไปในเมล็ดข้าว จะกระตุ้นให้เอนไซม์ภายในเมล็ดข้าวทำงาน เมื่อเมล็ดข้าวเริ่มงอก สารอาหารที่ถูกเก็บไว้ในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยสลายไปตามกระบวนการทางชีวเคมี จนเกิดเป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กและน้ำตาลรีดิซ นอกจากนี้โปรตีนภายในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยให้เกิดเป็นกรดอะมิโนและสารเปปไทด์

จากงานวิจัยยังพบว่าส่วนที่งอกออกมา เรียกว่า "คัพภะ" จะมีสาร GABA ซึ่งสารชนิดนี้คือ กรดอะมิโนบิวไทริก (Aminobutyric acid) ซึ่งข้าวกล้องงอกจะได้ GABA มากกว่าข้าวกล้องตามปกติถึง 15 เท่า GABA ถือเป็นสารสื่อประสาทที่ปกติร่างกายมนุษย์ เราก็มีการสร้างขึ้นมายุแล้ว แต่บางครั้งอาจจะไม่พอ ฉะนั้นถ้าเราทานข้าวที่มีสาร GABA อยู่ก็จะช่วยเสริมให้กับร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยรักษาสมดุล ชะลอความเสื่อมของสมอง กระตุ้นต่อมที่ทำหน้าที่ผลิตโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ที่ช่วยสร้างเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและป้องกันริ้วรอยได้

### เกร็ดความรู้

การทานเฉพาะถั่วต่าง ๆ หรือลูกเดือยเป็นอาหารหลักอย่างเดียว ไม่ทานข้าวเลย ถือเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะคนที่ต้องใช้แรงใช้สมองมากต้องทานข้าว ไม่เช่นนั้นร่างกายก็จะมีปัญหา อาหารไทยมีการเพิ่มเนื้อหรือผักจะช่วยในระบบการย่อยอาหารไม่ทำงานหนัก ทำให้สุขภาพดีร่างกายปรับตัวได้ดี หากทุก ๆ เราไม่ทานข้าว ต่อไปร่างกายก็จะปรับตัวทำให้ไม่ไหว ทว่าวันหนึ่งเรากลับมาทาน ร่างกายอาจจะไม่กลับมาทำงานตามปกติ จะเป็นผลเสียต่อร่างกายอย่างมหันต์

ที่มา ... [สุขภาพดี](#)