

## กินลูกเต๋อยต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 29 ส.ค. 2556

**ลูกเต๋อยตากแห้ง เมื่อปรุงอาหารแล้วจะมีรสหวานและมีฤทธิ์เย็นเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ**

ลูกเต๋อย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Coix lacryma-jobi* วงศ์ Poaceae เป็นธัญพืชตระกูลเดียวกับข้าว เป็นพืชพื้นเมืองทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เมล็ดมีรูปร่างกลม ๆ รี ๆ สีขาว รสชาติออกมันเล็กน้อย มีคุณค่าทางอาหารสูง ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก

ลูกเต๋อยตากแห้ง เมื่อปรุงอาหารแล้วจะมีรสหวานและมีฤทธิ์เย็นเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงนมและกระเพาะอาหาร ทำให้ผิวหนังหายเร็ว ลดไข้ได้ดี

ในหนังสือ สมุนไพร 91 ชนิด พิษุดโรค ชุด ตำรายาล้ำค่าของหมอโฮจุน ที่ยูเนสโกคัดเลือกให้เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก จากสำนักพิมพ์อินสปายร์ บันทึกรไว้ว่า แพทย์พบว่า ลูกเต๋อยออกฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ และยังแก้อักเสบ ลดคอเลสเตอรอล บรรเทาอาการเจ็บปวดอื่น ๆ เช่น ปวดท้องคลอไต ลดอาการบวม แก้อาการเหน็บชา

วิธีบรรเทา โรคตับอักเสบเรื้อรัง โรคไตอักเสบรุนแรง ให้นำลูกเต๋อยมาบดเป็นผงหรือตำกวันละ 12-35 กรัม จะช่วยรักษาภาวะทุพโภชนาการได้ หากนำลูกเต๋อยบดเป็นผง 30-60 กรัม ไปต้มรวมกับข้าวต้ม 60 กรัม แล้วกินทั้งเขาและเย็น จะช่วยรักษาอาการบวมในคนชรา อาการท้องร่วง ขอดอุจจาระ อากาศร้อนและเทาซักระตุกได้ ที่สำคัญคือช่วยรักษาโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดีอีกด้วย แต่สตรีมีครรภ์ควรระวัง

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)