กินลูกเดือยต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 29 ส.ค. 2556

ลูกเดือยตากแห้ง เมื่อปรุงอาหารแล้วจะมีรสหวานและมีฤทธิ์เย็นเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ

ลูกเดือย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Coix lacryma-jobi วงศ์ Poaceae เป็นธัญพืชตระกูลเดียวกับข้าว เป็นพืชพื้นเมืองแทของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เมล็ดมีรูปร่างกลม ๆ รี ๆ สีขาว รสชาติออกมันเล็กน้อย มีคุณค่าทางอาหารสูง ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก

ลูกเดือยตากแห้ง เมื่อปรุงอาหารแล้วจะมีรสหวานและมีฤทธิ์เย็นเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงม้ามและกระเพาะอาหาร ทำให้ผีหนองหายเร็ว ลดไข้ได้ดี

ในหนังสือ สมุนไพร 91 ชนิด พิชิตโรค ชุด ตำรายาล้ำค่าของหมอโฮจุน ที่ยูเนสโกคัดเลือกให้เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก จากสำนักพิมพ์อินสปายร์ บันทึกไว้ว่า แพทย์พบว่า ลูกเดือยออกฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ และยังแก้อักเสบ ลดคอเลสเตอรอล บรรเทาอาการเจ็บปวดอื่น ๆ เช่น ปวดท้องคลอดได ลดอาการบวม แก้โรคเหน็บชา

วิธีบรรเทา โรคตับอักเสบเรื้อรัง โรคไตอักเสบรุนแรง ให้นำลูกเดือยมาบดเป็นผงหรือต้มกินวันละ 12-35 กรัม จะช่วยรักษาภาวะทุพโภชนาการได หากนำลูกเดือยบดเป็นผง 30-60 กรัม ไปต้มรวมกับข้าวต้ม 60 กรัม แล้วกินทั้งเช้าและเย็น จะช่วยรักษาอาการบวมน้ำในคนชรา อาการท้องร่วง ข้อต่ออักเสบ อาการมือและเท้าชักกระตุกได้ดี ที่สำคัญคือช่วยรักษาโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดีอีกด้วย แต่สตรีมีครรภ์ควรระวัง

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์