

น้ำขิงมะนาว สูตรนี้ให้คุณค่าจากสมุนไพรคุณสอง !

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.พ. 2558

น้ำขิงมะนาว เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพที่อัดแน่นไปด้วยคุณค่าจากพลังสมุนไพร และยังมีรสเปรี้ยวอมเผ็ดที่จะช่วยเพิ่มความสดชื่นตื่นตัวให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ใครที่อาการหวัดเริ่มถามหาแล้ว ลองดูเมนูเครื่องดื่มสุดเฮลตี้ที่เราเอามาฝากกันหน่อยดีกว่า นั่นคือ น้ำขิงมะนาว ซึ่งน้ำขิงมะนาวไม่เพียงแต่จะช่วยป้องกันไม่ให้เราเป็นหวัดแล้ว ยังทำให้เราเบิร์นไขมันหน้าท้องได้ง่ายขึ้นด้วย แต่ประโยชน์ของน้ำขิงมะนาวยังไม่หมดเพียงแค่นี้ จะมีอะไรบ้าง ต้องลองอ่านกันดูจ้า

น้ำขิงมะนาวดีต่อร่างกายอย่างไร

น้ำขิงมะนาว ฟังชื่ออาจเป็นเพียงแค่เครื่องดื่มสมุนไพรธรรมดา ๆ แต่รู้กันหรือไม่ว่า การจิบน้ำขิงมะนาวเป็นประจำทุกวันนั้นจะช่วยให้เราป่วยยากขึ้น เพราะในเหงาขิงสดมีสารจินเจอร์อล ที่มีคุณสมบัติยับยั้งการติดเชื้อแบคทีเรีย และยังมีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยปรับสมดุลระบบทางเดินอาหารของเราด้วย

ส่วนประโยชน์ที่ได้จากผลมะนาวนั้น ประการแรกเลยคือ มีวิตามินซีสูงช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตให้เป็นปกติ และยังมีสารไบโอฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเรา ดังนั้น หากเรานำคุณประโยชน์ที่ได้จากขิงและมะนาวมารวมอยู่ในเมนูเครื่องดื่ม น้ำขิงมะนาว ก็เท่ากับว่าเราสามารถป้องกันตัวเองจากโรคเสื่อมต่าง ๆ ได้หลายชนิดเลยทีเดียว ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคหลอดเลือดอุดตัน (Stroke) และโรคหัวใจ เป็นต้น

น้ำขิงมะนาวรสชาติเปรี้ยวอมเผ็ดจะมีดีต่อสุขภาพของเราอย่างไรบ้างนะ มาอ่านกันเลย

1. ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย

การจิบน้ำขิงมะนาวเป็นประจำทุกเช้าจะช่วยให้ร่างกายได้ดีท็อกซ์ของเสียที่ตกค้างอยู่ในตับ และยังช่วยให้ระบบไหลเวียนน้ำเหลืองทำงานเป็นปกติอีกด้วย

2. บรรเทาอาการเจ็บคอ

ใครที่มีอาชีพที่ต้องใช้เสียงมากในการทำงาน ทำให้มักมีอาการเจ็บคอบ่อย ๆ เราขอแนะนำให้จิบน้ำขิงมะนาวดู เพราะจากข้อมูลของ Encyclopedia of Herbal Medicine แนะนำว่า น้ำขิงมะนาวมีคุณสมบัติบรรเทาอาการเจ็บคอ ด้วยพลังจากผลไม้รสขมที่รสขมหนอย ๆ จะช่วยให้ร่างกายกระตุ้นน้ำลายออกมามากขึ้น นอกจากนี้แล้วยังได้รับประโยชน์จากขิงที่ช่วยลดการติดเชื้อในลำคอของเรา ทำให้อาการเจ็บคอดีขึ้น

3. ชะลอความเสื่อมของเซลล์

ประโยชน์ในน้ำขิงมะนาวนั้น นอกจากจะมีสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังอุดมด้วยวิตามินซีและบี ที่ช่วยป้องกันเซลล์ผิวถูกทำลาย มีแร่ธาตุสำคัญเช่น ฟอสฟอรัส แมกนีเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูก กระตุ้นสร้างคอลลาเจนใต้ชั้นผิว และยังบำรุงต่อมหมวกไตอีกด้วย

4. ช่วยย่อยอาหาร

สำหรับใครที่ชอบมีอาการอาหารไม่ย่อยเป็นประจำ ขอแนะนำให้ลองจิบน้ำขิงมะนาวในตอนเช้าดู เพราะน้ำขิงมะนาวจะช่วยกระตุ้นให้ตับผลิตน้ำย่อยออกมาเพิ่มขึ้น เวลากินอาหารในมื้ออื่น ๆ เราจะได้ไม่รู้สึกอึดอัดท้อง และมีอาการท้องอืด

5. ช่วยลดน้ำหนัก

จากผลการวิจัยในวารสาร Clinical Biochemistry and Nutrition จากประเทศญี่ปุ่น เผยว่า การจิบน้ำขิงมะนาวอย่างน้อยวันละครั้งจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเอนไซม์ Acyl-CoA oxidase ออกมาเพิ่มขึ้น

ดึงเอาไขมันที่ถูกสะสมไว้มาเผาผลาญเป็นพลังงาน โดยไขมันที่ถูกเบิร์นนั้นจะถูกร่างกายขับออกในรูปของปัสสาวะ

6. ช่วยบำรุงผิวพรรณ

ใครที่มีผิวพรรณไม่ค่อยเปล่งปลั่งสดใส ลองจิบน้ำขิงมะนาวแทนเครื่องดื่มพวกชา กาแฟดูนะคะ เพราะในน้ำขิงมะนาวอุดมไปด้วยวิตามินซีที่จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ซ่อมแซมเซลล์ที่ถูกสารอนุมูลอิสระทำลาย และยังกระตุ้นให้เกิดการสร้างคอลลาเจนใต้ชั้นผิวอีกด้วย

7. บรรเทาอาการหวัด

น้ำขิงมะนาวช่วยป้องกันโรคหวัดได้ เพราะคุณค่าจากมะนาวที่มีวิตามินซีสูง ช่วยลดการสะสมของเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจของเรา รวมถึงความเผ็ดร้อนของขิงที่จะช่วยให้ร่างกายขับเหงื่อออกมามากขึ้น เป็นการบรรเทาอุณหภูมิความร้อนในร่างกายให้ลงต่ำลง หากจิบน้ำขิงมะนาวอุ่น ๆ เป็นประจำทุกวันก็จะช่วยให้อาการหวัดดีขึ้น

8. เพิ่มความสดชื่นตื่นตัว

ขิงเป็นสมุนไพรรสเผ็ดร้อนที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวได้ คล้ายกับสารคาเฟอีนในกาแฟ ดังนั้น หากเช้าวันไหนรู้สึกตื่นมาแล้วไม่สดชื่น ก็ลองชงน้ำขิงมะนาวเพิ่มพลังดูนะคะ

9. เพิ่มการเผาผลาญไขมัน

น้ำขิงมะนาวช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้สูงถึงร้อยละ 20 เพราะรสชาติเผ็ดร้อนของขิงนั้นช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันได้ถึงร้อยละ 5 น้ำขิงมะนาว จึงเหมาะกับคนที่ใช้เวลาออกกำลังกายน้อย แต่อยากให้อ้วนง่ายขึ้น

10. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว หากไม่ยากให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าจากการออกกำลังกาย ลองจิบน้ำขิงมะนาวอุ่น ๆ สักแก้วดู จะช่วยคืนความสดชื่นให้ร่างกายหลังเสียเหงื่อ กระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียนดี กล้ามเนื้อของเราก็จะฟื้นตัวจากการบาดเจ็บได้เร็วขึ้น

วิธีทำน้ำขิงมะนาวอย่างง่าย บำรุงสุขภาพได้ทุกวัน

เครื่องดื่มน้ำขิงมะนาวมีวิธีการทำที่ง่ายมาก แต่ก็มีสิ่งที่ควรคำนึงคือ หากต้องการให้ได้รับประโยชน์แบบเต็ม ๆ ควรใช้ขิงสด แทนการชงด้วยน้ำขิงซองคะ

เรามาดูกันดีกว่า วิธีน้ำขิงมะนาวมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

1. เตรียมน้ำอุ่น 1 แก้ว
2. ผาน้ำขิงให้ได้ขนาดประมาณ 1/2 นิ้ว จากนั้นนำไปแช่ไว้ในแก้วน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ นานประมาณ 3-5 นาที
3. คั้นน้ำมะนาวเพิ่มลงไป หรือจะใช้ฝานมะนาวเป็นชิ้นบาง ๆ แช่ลงไปก็ได้
4. หากต้องการความหวานสามารถเพิ่มน้ำผึ้งลงไปประมาณ 1/2 ช้อนชา เพื่อกลบรสชาติเผ็ดร้อนของขิง
5. พยายามชงจิบให้ได้ติดต่อกันนาน 28 วัน หรือประมาณ 4 สัปดาห์
แนะนำให้ชงจิบตอนเช้าดีกว่าตอนนอน เพราะขิงมีฤทธิ์คลายสารคาเฟอีนคือ กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว อาจส่งผลให้นอนไม่หลับในตอนกลางคืน

น้ำขิงกับข่อยกเว้นด้านสุขภาพ

สำหรับคนที่มีความเสี่ยงเรื่องสุขภาพบางอย่าง เมนูเครื่องดื่มน้ำขิงมะนาวนี้อาจจะไม่เหมาะสมเท่าไรนัก เพราะอาจทำให้ปัญหาสุขภาพที่มีอยู่เป็นหนักขึ้น จากคุณสมบัติบางประการของขิง ดังนี้

1. คนที่มีปัญหาการย่อยอาหาร การจับขิงช่วยย่อยมากเกินไป อาจทำให้เรามีอาการคลื่นไส้ และท้องเสียได้ เพราะขิงกระตุ้นให้เกิดกรดในกระเพาะอาหาร และลดระดับความดันเลือด ไม่เหมาะสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน

2. คนที่จะเข้ารับการผ่าตัด หรือทำศัลยกรรม ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีขิงเป็นส่วนประกอบ หรืออาหารที่มีขิงประมาณ 1 สัปดาห์ เพราะขิงมีผลต่อการหยุดไหลของเลือด ทำให้เลือดแข็งตัว หากผ่าตัดหรือทำศัลยกรรมจะทำให้แผลหายช้า บวม และอักเสบได้

3. คนที่มีร่างกายอ่อนเพลียจากการนอนน้อย ไม่ควรจิบน้ำขิงก่อนนอน จะทำให้นอนได้ไม่เต็มอิ่มนัก ทางที่ดีควรดื่มน้ำในตอนเช้าดีกว่า

4. คนที่มีปัญหาสุขภาพระบบไหลเวียนโลหิต ไม่ควรดื่มชาขิง เพราะจะยิ่งทำให้หลอดเลือดหนาตัวขึ้น อาจเกิดโรคฮีโมฟีเลีย (Hemophilia) หรือเลือดออกง่าย แข็งตัวยาก หลอดเลือดหนาตัวขึ้น เกิดเลือดจับตัวเป็นลิ่ม

5. คนที่มีปัญหาโรคความดันโลหิตต่ำ การดื่มชาขิงจะยิ่งทำให้การไหลเวียนของเลือดช้าลงกว่าเดิม อาจทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เกิดอาการวูบ เป็นลม หหมดสติได้

6. ผู้หญิงตั้งครรภ์ และผู้หญิงที่อยู่ในช่วงให้นมบุตร การดื่มชาขิงในตอนเช้าอาจช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ แต่ความจริงแล้วไม่เป็นผลดีต่อลูกในท้องเท่าไรนัก เพราะน้ำขิงมีผลต่อน้ำนมที่ให้เด็กได้ อาจทำให้เด็กแรกเกิดแพ้น้ำนมแม่ได้

7. คนป่วยโรคนี้ในถุงน้ำดี ไม่ควรดื่มน้ำขิง เพราะจะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำดีออกมา ทำให้เกิดการอุดตันของทางเดินน้ำดี

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)