

## เพิ่มฮอร์โมนสุขภาพสตรี...<><><> ที่นี้...ครับ

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552

ขจร คือต้นพืชสมุนไพรพื้นบ้าน มาตรฐานคุณค่า ล้ำด้วยสรรพคุณทางยา

### ต้นขจร...อาหารบำรุงฮอร์โมนหญิง

หอมกลีบดอกขจรลอยฟุ้งมาแต่ไกล นอกจากใครหลายคนจะชอบปลูกต้นขจรไว้ประดับบ้านแล้ว คุณครูคงน่าจะรับว่าต้นขจรหรือที่รู้จักกันอีกชื่อว่าตบสลดหรือบางท้องถิ่นทางอ.เชียงยืน จ.มหาสารคาม คุณตาคุณยายสมัยก่อนนั้นยังพาเรียกขานว่า “ดอกผักขี้ก” สามารถนำส่วนต่างๆ มาประกอบอาหารและเป็นยวสมุนไพรรักษาโรคได้อีกว่าแล้วจะมีวัชกชาอยู่ใใ ? เรามาทำความรู้จักกับต้นขจรกันครับ

### คุณค่าทางอาหาร

ทั้งยอดดอกอ่อน ผลอ่อน และดอกของขจรสามารถนำมาทำอาหารได้ทั้งนั้น โดยเฉพาะใช้เป็นผักต้มหรือผักลวกจิ้มนำพริก หรือทำเป็นอาหารอื่นๆ เช่น แกงส้มดอกขจร ยำดอกขจร แกงจืดดอกขจร ข้าวต้มดอกขจร เป็นต้น และส่วนที่มีคุณค่าทางอาหารมากที่สุดคือยอดดอกอ่อน ทั้งนี้ดอกขจรมีคุณค่าวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง

### สรรพคุณทางยา

\* ดอกขจร มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาหวัดที่เกิดจากการตากลมหรืออากาศเย็น ช่วยบำรุงตับ บำรุงสายตา บำรุงเลือด บำรุงฮอร์โมนของสตรี ช่วยขับเสมหะ และแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

\* ราก เป็นเครื่องยาสมุนไพรใช้หยอดรักษาตา อีกทั้งมีสรรพคุณทำให้อาเจียน ถอนพิษเบื่อเมา ดับพิษได้อีก

.....  
ใครว่าต้นไม้ไทยๆ จะสวยแต่รูปโฉม ช้ำขจรยังจวบหอมอีกด้วย  
ไม่เชื่อลองชิมครับ

แหล่งที่มา.....คอลัมน์ เกร็ดสุขภาพ นิตยสารชีวิตฉบับที่ 213