

มหัศจรรย์ของ..ยอ....!!!??

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

มหัศจรรย์ของยอ....

คำว่า..ยอ..ใครเล่าจะปฏิเสธ..แต่ขอบเขตการยอพอมมีส่วน..ยอจากใจ ยอให้พ่อแม่สรรล...
หรือยอ แบบกวนๆประชดกัน..???

...เป็นว่า ยอ นี้ ใครก็ชอบนะคะ หลายคนชอบยอ เพราะ ยอ เขามีบทบาทมากในสรรพคุณทางยา ยาทางกาย
ยาทางใจ...ส่วนยาทางใจก็เป็นรายได้ทางใจอย่างหนึ่งสำหรับคนที่ถูกยอ..สำคัญว่าจะถูก...ยอดีหรือยอสุก
ยอ.....เป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักเป็นอย่างดี

ลูกดิบ จะเป็นยอรสเผ็ดนๆ..พอสุกจะเป็นยอรสหวาน...ส่วนใหญ่ในรูปแบบของอาหาร ชนิดต่างๆ
เช่นหอมกบใบยอ แกงอ่อมปลาตุกใบยอ สมตำลูกยอ เป็นต้น ขอรวบรวมประโยชน์ของยอตามสวนต่างๆ นะคะ

ใบยอ ใช้ต้มน้ำดื่มเพื่อช่วยลดไข้ แก้อั้วท้องร่วงในเด็กได้ หากมีอาการปวดบวม หรือ อักเสบ ใช้ใบยออย่างไฟประคบ
ก็จะรู้สึกดีขึ้นผลอ่อนๆ ต้มดื่มแก้ไอเจ็บ เนื่องจากลูกยอ มีสารแอสเพอริลโลไซด์ ที่ใช้แก้ไอเจ็บได้ดีทั้งในเด็ก
และผู้ใหญ่ สำหรับผู้หญิงก็ช่วยให้เลือดลมดีขึ้น บรรเทาอาการวิเวียน หนามืออูด ตาลูย
ป้องกันประจำเดือนมาไม่ปกติ แต่มีขอยกเว้นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ อาจจะทำให้แท้งได้

ผลสุก ดองน้ำเกลือประมาณ 7 วัน รับประทานแก้โรคเบื่ออาหาร เจริญอาหารมากขึ้น

สารสำคัญในลูกยอ มีส่วนส่งเสริมสุขภาพ จึงน่าจะถูกต้องมากกว่า สารสำคัญในลูกยอมีผลในการต้านการอักเสบ
ควบคุมการติดเชื้อ ส่งเสริมการสร้างเซลล์ ตอตานอนมูลอิสระ และ สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายได้
เราสามารถสกัดน้ำลูกยอ มาดื่มได้ง่าย นำมาผสมกับน้ำผลไม้อื่นๆ เพื่อกลบกลิ่นฝื่อน
ของกลิ่นลูกยอ ดื่มเป็นน้ำผลไม้ระหว่างวัน ได้ทั้งความชื่นใจ และ ประโยชน์ ของสุขภาพอย่างเต็มเปี่ยม
5 ประโยชน์ ของพริกรสเผ็ดร้อน

1. แก้อั้วหัววัด พริกเม็ดดอวบๆ มีวิตามินซีมากกว่า ส้มถึงสองเท่า ถ้าเป็นพริกหวาน เม็ดสุกแดง วิตามินซีเพิ่มเป็น
สามเท่า เป็นแหล่งเบตาแคโรทีนชั้นดี ชั่วชะลอความแก่ด้วย
2. ช่วยให้อาหาร กระจุกน้ำลายในปากออกมามาก ช่วยย่อยสลายแป้งในปาก กลายเป็นน้ำตาล รู้สึกหวาน
รสชาติอาหารอร่อยขึ้น
3. ช่วยย่อยอาหาร เพราะช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้ระบบการย่อยดีขึ้น
ปัจจุบันจึงมีการนำสารที่สกัดจากพริกไปผสมในยาชนิดต่างๆ เช่น ยาธาตุ ยาเจริญอาหาร ยาขับลม และ
ยาแก้ปวดท้อง
4. ช่วยลดการเจ็บปวดเฉพาะที่บางตำรับยา ผสมสารจากพริก เช่น น้ำมันมูย และ น้ำมันบาล์ม
5. จาก การศึกษาจาก ต่างประเทศ พบว่า สารแคปไซซิน ในพริกยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และ
หลอดเลือดได้ โดยลดคอเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด

วันนี้แนะนำให้ทานน้ำพริกกะปิ และ ผักต่างๆ เลยนะคะ

...แล้วคุณจะรัก...ยอ...ชอบ...ยอ...มากขึ้น

ขอบคุณที่มา orientalbeaute.igetweb.com