

ชื่อสำรอง...แต่ไม่เคยเป็นรองใคร

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552



"น้ำสำรอง" เครื่องดื่มสมุนไพรที่ชูสรรพคุณเรื่องของการกำจัดไขมันออกจากร่างกาย แบบวิถีธรรมชาติ หลายคุณกำลังให้ความสนใจของ “ลูกสำรอง” “ลูกจอบ” ภาคอีสานเรียก “หมากจอบ” ทางใต้เรียก **“พุงทะเลาย”** เป็นไม้ที่พบได้ในป่าดงดิบที่ จ.จันทบุรี ตราด

ชาวจีนรู้จักในสรรพคุณแก้ ร้อนใน ท้องเดิน ลุดอาการปวด บำรุงไต ล้างไขมันในลำไส้ เคลือบไขมันในลำไส้ ลดความอ้วน ช่วยดูดซับไขมันเอาไว้ แล้วอุ้มไปทิ้งพร้อมการขับถ่าย ดังนั้นคนภาคใต้จึงเรียกวพุงทะเลายกินเป็นประจำจะช่วยลดพุงได้

การกินก่อนนอนจะช่วยให้ขับ ถ่ายดีในตอนเช้า เนื้อที่พองน้ำแล้ว สามารถนำมาพอกฝีเพื่อนำไปทำรังนกเทียมได้

หมากจอบ มีชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า *Scaphium macropodum* Beaum Sterculiaceae เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 4-5 เมตร มีเมล็ดรูปรี สีน้ำตาล

เปลือกหุ้มเมล็ดชั้นนอกมีสารเมือกจำนวนมาก ซึ่งจะพองตัวในน้ำ ลักษณะคล้ายวุ้น และส่วนนี้นำมาทำอาหาร และเป็นเครื่องดื่มสุขภาพได้ โดยทำน้ำเชื่อมจากน้ำตาลกรวดนำเนื้อสำรองที่เป็นวุ้นผสมลงไป น้ำตาลกรวดทำไหรสชาติไม่หวานแหลม ต้มแล้วชื่นใจ

แนวโน้มของไม้พันธุ์นี้อาจสูญพันธุ์ เพราะคุณสมบัติส่วนตัวของไม้ต้นนี้เอง ประกอบกับประชาชนมักเก็บผลโดยการโค่นต้นลงมามากกว่ารอการเก็บผลร่วงหล่น

เนื่องจากคุณสมบัติของสำรองช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ถูกใจสาว ๆ เจ้าเนื้อ ทำให้หมากจอบขายดิบขายดี เมื่อนำแปรรูปเป็นอาหารต่าง ๆ เช่น ซุปหมากจอบ ลอยแก้ว หรือเครื่องดื่มสุขภาพ เป็นต้น.

ลูกสำรอง เป็นพืชสมุนไพรขึ้นอยู่ในป่า ซึ่งคนโบราณจะเข้าไป เพื่อเก็บลูกสำรองนำมาแช่น้ำกิน เพื่อแก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ และจะกินเพื่อประทังชีวิตจากคุณประโยชน์ดังกล่าว อีกทั้งปัจจุบันกลุ่มผู้บริโภคจะนิยมนำพรมดื่มเพื่อสุขภาพ

ข้อมูลสรรพคุณจาก หน่วยบริการฐานข้อมูลสมุนไพร ณ สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีดังนี้



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของต้นสำรอง เป็นไม้ยืนต้น สูงประมาณ 4 – 5 เมตร ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่แกมขอบขนานหรือรูปไข่แกมใบหอก กว้าง 10 –12 ซม. ยาว 15 – 25 ซม. ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง แยกเพศ

กลีบดอกสีเขียวยาวอ่อน มีขนสีแดงที่กลีบเลี้ยง ผลเป็นผลแห้ง แต่เป็นแผ่นขนาดใหญ่
แตกขณะยังอ่อนทำให้มีลักษณะเหมือนเรือ เมล็ดรูปรี สีน้ำตาล เปลือกหุ้มเมล็ดชั้นนอกมีสารเมือกจำนวนมาก
ซึ่งจะพองตัวในน้ำ มีลักษณะคล้ายวุ้น สรรพคุณพื้นบ้าน ผล (เนื้อหุ้มเมล็ด) แกรอนในกระหายน้ำ เมล็ด แกรอนใน
กระหายน้ำ แกโรคตาแดงอักเสบ ไม่ระบุส่วนใช้ แกรอนใน ทำให้ใจคอชุ่มชื้น แกกระหายน้ำ สวนสารออกฤทธิ์
ไม่มีข้อมูล



ตามสรรพคุณพื้นบ้าน ส่วนผล (เนื้อหุ้มเมล็ด) ใช้แกรอนใน ทำให้ใจคอชุ่มชื้น แกกระหายน้ำ
อาจจะช่วยเรื่องจับไขมัน ทำให้ลดการดูดซึมของไขมัน

น้ำสำรอก...ทำมาจาก....“ลูกสำรอก”....ภูมิปัญญาไทยแต่โบราณ....

เนื้อสำรอก....ช่วยดูดซับไขมันเอาไว้ แล้วอุ้มไปทิ้งพร้อมการขับถ่าย

การกินตอนเช้าจะช่วยลดน้ำหนักได้ดี...จึงเรียกชื่ออีกอย่างว่า... “พุงทะเลาย”

.....หุ่นดีได้ไม่ต้องอด....ไม่ขาดสารอาหาร.....

เนื้อสำรอก มีกากใยสูง...ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร...

การกินก่อนนอน จะช่วยให้ขับถ่ายในตอนเช้า...

กากใยที่กินเข้าไป ยังไปช่วยชะล้างไขมันที่สะสมอยู่ในลำไส้ใหญ่...

ทำให้ลำไส้ใหญ่สะอาด...ลดสารพิษตกค้าง

ส่งผลให้สุขภาพดี....เลือดลมสะอาด.....ผิวพรรณสดใส.....

....สวยได้ด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด.....

"สำรอก" ใช้เป็นสมุนไพร

ที่เขาดำรับยาไทย สำหรับผลเมื่อนำมาแช่น้ำจะพองขึ้น สามารถนำมารับประทานได้โดยเพิ่มน้ำตาล

ถ้าต้องการมีรสชาติมากขึ้นใส่น้ำแข็งหรือนำเข้าตู้เย็น สรรพคุณเป็นยาแกรอนในกระหายน้ำ ทำให้

รู้สึกชุ่มชื้น

วิธีทำน้ำสำรอก :



1. นำลูกสำรอกไปล้างน้ำเอาเศษผงที่ติดมากับเปลือกออกให้มากที่สุด
2. นำลูกสำรอกไปแช่น้ำไว้ประมาณ 4- 5 ชั่วโมง โดยพยายามกดให้ลูกสำรอกจมไว้
(เพื่อที่ลูกสำรอกจะได้พองออกมากที่สุด)
3. เมื่อลูกสำรอกพองออกได้ที่แล้วจะเห็นเป็นวุ้นๆ ลอยอยู่ ให้เราเลือกเอาเมล็ดออก
โดยน้ำวุ้นที่ได้ยังมีเปลือกปนอยู่ด้วย
4. น้ำวุ้นที่ได้ใส่ตะแกรงตาถี่ ๆ แล้วเปิดน้ำใส่น้ำเก่าออกจนหมดกลืน

(เปิดน้ำไลจนน้ำสีดำเป็นน้ำใส)

5. ตักวุ้นใสฝักรอง รวบผ้าแล้วบีบรูดเอากากออก เอาเฉพาะเนื้อวุ้นไว้

(ตักวุ้นใสฝักรองที่ล้นน้อยพอที่จะรูดออกได้)

6. นำวุ้นที่ได้เติมน้ำแล้วนำไปต้ม คอยคนไม่ให้ติดก้นหม้อ ใส่น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลกรวด หรือน้ำหญ้าหวาน ตามต้องการ

หมายเหตุ:

- ควรทดลองทำที่ล้นน้อย เพราะลูกสำรองแช่น้ำแล้วจะพองออกมามาก
- น้ำสำรองที่ได้สามารถเก็บไว้ในช่องแข็งได้นาน
- กากใยที่ปนอยู่ในวุ้นบ้างมีประโยชน์

เวลาที่เหมาะแก่การทานลูกสำรอง

03.00 ถึง 05.00: จะช่วยบำรุงปอดให้แข็งแรง

05.00 ถึง 07.00: จะช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร

07.00 ถึง 09.00: ช่วงเวลาอาหารเช้าจะช่วยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร

09.00 ถึง 11.00: ช่วยดูดซับไขมันในลำไส้และกระเพาะอาหาร ช่วยลดไขมันหน้าท้องได้ดี

บ่ายถึงเย็น : จะบำรุงไตให้แข็งแรง

หลัง 19.00 : ช่วงเวลาอาหารเย็น การกินคูน้ำดอกคำฝอย จะช่วยลดไขมันในเลือด

ก่อนนอน : ช่วงเวลานี้จะช่วยให้ง่ายถ่ายได้ดีในตอนเช้า

ขอบคุณที่มา : กินเป็นลิมป้วย