

## เมนูอาหารคลายร้อน

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

เห็นว่าช่วงนี้อากาศร้อนจริงๆ  
ประกอบกับพอดีไปอ่านเจอด้วยเลยช่วยคัดลอกมาแบ่งปันกันให้ได้คลายร้อนค่ะ

เริ่มที่**อาหารคาว** เมนูแนะนำได้แก่

### \*มะระทรงเครื่อง\*

เพราะมะระมีสรรพคุณเป็นยาดับร้อน ถอนพิษไข้ แก้กะหาย แถมยังบรรเทาอาการร้อนใน แก้อักเสบ  
เจ็บคอได้อีกด้วยค่ะ

### \*แกงเลียง\*

ผักต่างๆ ในแกงเลียง ( เช่น ใบตำลึง ใบแมงลัก บวบ เห็ดฟาง กระชาย ฯลฯ )  
นี้แหละค่ะเป็นกุญแจสำคัญต่อการขับเหงื่อ ช่วยให้ร่างกายเบาสบาย

### \*ส่ายบัวตัมกะทิ\*

ในส่ายบัวมีเบต้าแคโรทีนที่ต้านโรคมะเร็งลำไส้ บรรเทาความร้อนในร่างกาย และแก้อ่อนในค่ะ

ส่วนของหวานแนะนำ ได้แก่

### \*เจากวย\*

แก้อ่อนใน กระหายน้ำ รักษาอาการปวดหัว ทำให้เจริญอาหาร  
ทั้งยังเป็นยาระบายและช่วยย่อยได้ด้วยค่ะ

### \*กระท้อนลอยแก้ว\*

ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำได้ดี และช่วยลดอาการเจ็บคอ

### \*เต้าฮวยเย็น\*

แก้ร้อนใน กระหายน้ำ และขับปัสสาวะ

แถมอีกนิดด้วยผลไม้ยอดฮิตของหน้าร้อนซึ่งก็คือ \*แตงโม\* เพราะเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำเยอะ และเป็นยาบำรุงรักษาโรคไต ที่สำคัญคือช่วยลดความร้อนในร่างกาย ส่วน \*ชมพู่\* ก็ช่วยทำให้สดชื่น มีวิตามินและเกลือแร่สูง ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหาย แถมเป็นยาระบายอ่อนๆ ด้วยค่ะ