

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