

การทำน้ำสมุนไพรพร้อมดื่ม



กลุ่มงานพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยี

สำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้

กรมป่าไม้

<http://www.forest.go.th>

น้ำว่านกาบหอย

ว่านกาบหอยเป็นไม้ประดับใบสีม่วง ใช้ใบทำน้ำดื่ม

วิธีทำ : 1. ล้างใบว่านกาบหอยให้สะอาด

2. หั่นใบว่านกาบหอยขนาด 1/2 นิ้ว

3. ต้มใบว่านกาบหอยให้เดือด 15 นาที

4. กรองใบว่านกาบหอยด้วยผ้าขาวบาง

5. ใส่มะนาว น้ำตาลทรายและเติมเกลือป่น

6. กรองน้ำอีกครั้ง

7. เวลาเสิร์ฟ ใส่น้ำแข็ง ช่วยดับกระหายได้ ดื่มตอนร้อนจะช่วยบรรเทาอาการไอ เจ็บคอ



ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา มีสรรพคุณแก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไอ แก้เจ็บคอ

น้ำขิง

- ส่วนผสม :**
1. ขิงสด 15 กรัม (ขนาด 1" x 15" 5 ชิ้น)
 2. น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนดาว)
 3. น้ำเปล่า 240 ซีซี (16 ช้อนดาว)

วิธีทำ : นำขิงมาปอกเปลือกล้างให้สะอาดหั่นเป็นแว่นใส่หม้อ ใส่ น้ำ ต้จนไฟต้ม น้ำจนเดือดสักครู่ยกลง กรองเอาขิงออก ใส่ น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ



ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

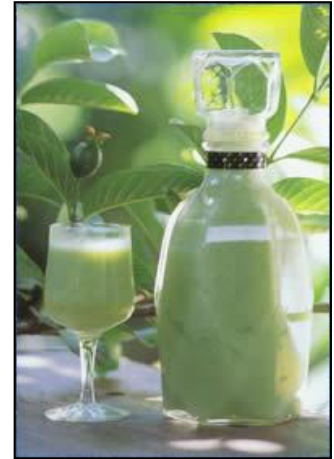
คุณค่าทางอาหาร มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยัง มีสารเบต้า-แคโรทีน อีกด้วย ซึ่งช่วยต้านโรคมะเร็ง

คุณค่าทางยา แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม และขับเสมหะ แก้อาการ คลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ ช่วยเจริญอาหาร นอกจากนี้ยังลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยย่อยอาหารโดยเพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อยต่างๆ ด้าน การเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

น้ำฝรั่ง

- ส่วนผสม :**
1. ฝรั่งแก่จัด (หั่นชิ้นเล็กๆ) 30 กรัม (2 ซ้อนดาว)
 2. น้ำต้มสุก 200 ซีซี (14 ซ้อนดาว)
 3. น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ซ้อนดาว)
 4. เกลือป่นเล็กน้อย 2 กรัม (2/5 ซ้อนชา)

วิธีทำ : เลือกฝรั่งที่แก่จัด ล้างน้ำสะอาด ฟานเฉพาะเนื้อชิ้นเล็กๆ นำใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุก ปั่นจนละเอียด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อม และเกลือป่นเล็กน้อย ชิมรสตามใจชอบ



ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และมีสารเบต้า-คาโรทีน ช่วยลดสารพิษในร่างกาย และช่วยไม่ให้ไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดแข็งตัว

คุณค่าทางยา ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วย เส้นเลือดอุดตัน

น้ำเห็ด 3 อย่าง

เห็ดสามอย่าง คือ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดขอน เมื่อนำเห็ดทั้ง 3 ชนิด มารวมกันประกอบอาหาร จะได้โปรตีนจากเห็ดที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายกว่าที่ได้จากเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโน ที่ช่วยบำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ด้านการเกิดมะเร็ง

ส่วนผสม : เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดขอน มะตูมแห้ง ใบเตย
(สามารถใช้เห็ดชนิดอื่นแทนได้ ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง)

วิธีทำ : นำเห็ดสดทั้ง 3 ชนิด ล้างให้สะอาด หั่น แล้วนำมาต้มรวมกับมะตูมแห้ง และใบเตย ใส่น้ำพอประมาณ รจนเดือด ตักเห็ดออก แล้วนำน้ำที่ได้ไปกรองผ่านผ้าขาวบาง ก็จะได้น้ำต้มเห็ด 3 อย่าง ที่มีรสชาติหวานจากเห็ด และมีกลิ่นหอมจากมะตูม และใบเตย ส่วนเห็ดที่แยกออกมานั้น สามารถนำไปประกอบอาหารได้

ประโยชน์และคุณค่าทางยา : ช่วยล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงไต ลดอนุมูลอิสระที่เกิดเป็นเซลล์มะเร็ง สลายพังผืดในมดลูก เพิ่มเม็ดเลือดขาว ลดไขมันในเส้นเลือด เป็นอาหารบำรุงตับ

น้ำตะไคร้

ส่วนผสม : ตะไคร้ 20 กรัม (1 ต้น) น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำเปล่า 240 ซีซี (16 ช้อนชา)

วิธีทำ : นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ทับให้แตก ใส่หม้อ ต้มกับน้ำให้เดือด จนกระทั่งน้ำตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียว สักครู่ จึงยกลง กรองเอาตะไคร้ออกเติมน้ำเชื่อมชิมรสตามชอบ หรือเอาเหง้าแก่ ที่อยู่ใต้ดินล้างให้สะอาด ผานเป็นแว่นบางๆ คั่วไฟอ่อนๆ พอเหลือง ชงเป็นชา ต้มวันละ 3 ครั้ง จะช่วยขับปัสสาวะให้สะดวก



ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมี แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน ช่วย เพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร

คุณค่าทางยา เป็นยาขับลม แก่จุกเสียด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยดับกระหาย สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราได้

น้ำฝาง

ฝางเป็นพืชสมุนไพรสารพัดประโยชน์ใช้ย้อมสีผ้า ทำน้ำยาอุทัย ยาดองสมุนไพรหรือทำน้ำดื่มสมุนไพร

วิธีทำ

1. ล้างแก่นฝางให้สะอาด
2. ต้มแก่นฝางในน้ำสะอาดจนเดือด 15 นาที
3. ใส่น้ำตาล 2-3 ใบ
4. กรองแก่นฝางและใบเตยออก
5. ใส่น้ำตาลทราย
6. ต้มต่ออีก 10 นาที
7. เวลาเสิร์ฟใส่น้ำแข็ง ถ้าท้องเสียให้ดื่มน้ำฝางที่ยังร้อนจะช่วยลดอาการ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา มีสรรพคุณบำรุงเลือด ขับเสมหะ แก้ท้องเสีย

