

น้ำขามะละกอ (สูตรล้างไขมันในผนังลำไส้)

ส่วนผสม

มะละกอดิบไม่อ่อน หรือ แก่เกินไป	1/2	ลูก
ชาเขียว ชาจีน ชาใบหม่อน		
น้ำสะอาด	3	ลิตร

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมะละกอดิบ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นแบบชิ้นฝัก (ประมาณ 3 กำมือ)
2. นำมะละกอใส่หม้อเติมน้ำ 3 ลิตร ตั้งไฟ พอน้ำเริ่มเดือด 3 นาที ยกลง (อย่าต้มจนเนื้อมะละกอเละ)
3. ตักมะละกอออกเหลือแต่น้ำ นำน้ำร้อนที่ได้ไปชงชา
4. ใส่ใบชาประมาณ 1/2 กำ แช่ใบชาประมาณ 3 นาที (ถ้าเกิน 5 นาที สารแทนนินจากใบชาจะออก กินแล้วท้องผูก)
5. กรองกากใบชาออกด้วยผ้าขาวบาง แล้วนำน้ำที่ได้ไปแช่ในตู้เย็น (เก็บไว้ดื่มได้ 3 วัน)

สรรพคุณ สารจากมะละกอและสารจากใบชา ช่วยย่อยไขมัน และล้างไขมันออกจากผนังลำไส้ ควรดื่มเป็นประจำ แทนน้ำอัดลม หรือน้ำเปล่าก็ได้

