

7 สมุนไพร ดับภัยใจ “ว้าวุ่น”

โลกยุคปัจจุบันมีเรื่องให้เครียดกันได้ง่ายกว่าก่อนมาก ไม่ว่าจะเครียดเพราะอากาศร้อน เครียดเพราะสถานการณ์บ้านเมือง เครียดเพราะเศรษฐกิจแย่ ขาดรายได้ เจ้านายจู้จี้ ลูกน้องไม่เอาถ่าน อ้วนไป คำไป สารพัดเรื่องเครียดๆ ที่กำลังคุกคามจิตใจของคุณอยู่

โอ๊ย...! แบบนี้คงต้องหาตัวช่วยเสียหน่อยแล้ว

อะแฮ่ม...ตัวช่วยที่ว่านี้ก็คือ 7 ยอดสมุนไพร ดับภัยใจว้าวุ่น ที่นอกจากจะช่วยให้คุณ เครียดน้อยลงแล้ว ยังได้ความอร่อยกลับไปอีกด้วย

อาหารไทยได้ชื่อว่าคุณค่าด้วยสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ แถมบ่อยครั้งที่ช่วยเยียวยาอาการต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งยา วันนี้มีสมุนไพรที่คุ้นหน้าคุ้นตากันดีมาฝากคนที่มักจะมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นเป็นประจำ

กระเทียม

กระเทียมเป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน เมื่อรับประทานเข้าไป สารในกระเทียมจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร และยังแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย มีของฝากพิเศษสำหรับคนที่มีอาการจุกเสียดแน่นเนื่องจากอาหารไม่ย่อยอยู่บ่อยๆ ให้นำกระเทียมปอกเปลือก นำเฉพาะเนื้อใน 5 กลีบ ซอยให้ละเอียด รับประทานกับน้ำหลังมื้ออาหาร อาการจะค่อยๆ หายไป

หอมหัวเล็ก

มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) โกลโคไซด์ (Glycosides) เพคติน (Pectin) และกลูโคซิโนลิน (Glucokinin) ช่วยย่อยอาหารและทำให้เจริญอาหาร หอมเล็กสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะยำต่างๆ

พริกสด

พริกทุกชนิดไม่ว่าจะเผ็ดมากเผ็ดน้อย ก็ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายให้ออกมามาก ซึ่งเอนไซม์ในน้ำลายนี้จะช่วยย่อยสลายแป้งในปาก นอกจากนี้ยังพบว่า พริกชี้ฟ้าหรือพริกขี้หนูสดร้อน ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร และขับลมได้ดี พริกอยู่ในสำหรับไทยหลากหลายเมนู แต่อย่าเพลินกินเผ็ดจนท้องไส้ปั่นป่วนนะคะ

ข่า

ข่ามีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหารเช่นกัน วิธีที่ดีที่ทำให้เรากินข่าได้อร่อยเหมือนผักอื่นๆ ก็คือ เวลานำข่ามาใส่อาหารให้หั่นข่าเป็นชิ้นเล็กๆ

ตะไคร้

ตะไคร้มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆ ก็คงไม่น่าอร่อยเท่าไร แต่ถ้าเป็นน้ำพริกตะไคร้หรือชาตะไคร้ ก็อร่อยไม่เบา

ใบแมงลัก

ใบแมงลักมีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอม โฉงจมูก และน้ำมันหอมระเหยหอมๆ นี่เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร คุยเรื่องใบแมงลักก็คิดถึงแกงเลียงทุกที

ใบกะเพรา

มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

สมุนไพรทั้ง 7 ชนิดนี้ หากเลือกกินอย่างเหมาะสม ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องการย่อยมากวนใจ ทางที่ดี ปลูกไว้ในบ้านก็ได้ เพราะปลูกง่ายทุกชนิด

....ใครที่เครียดๆ อยู่ละก็ ลองกันดูได้เลย

ที่มา: บทความ อาหารพืชสมุนไพรช่วยย่อยอาหาร (Thai Herbal Food) ในส่วน เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ
เว็บไซต์สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

สืบค้นได้จาก : http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth5_49.php

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ อภิญญา 08-1916-9203