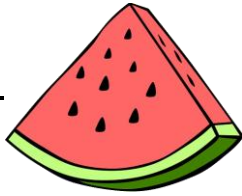


น้ำแตงโม



ส่วนผสม

น้ำแตงโม	50 กรัม (5 ช้อนคว)
น้ำเชื่อม	15 กรัม (1 ช้อนคว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1 กรัม (1/5 ช้อนกาแฟ)
น้ำเปล่าต้มสุก	150 กรัม (10 ช้อนคว)

วิธีทำ

นำเนื้อแตงโม น้ำ น้ำเชื่อม เกลือ ใส่ในเครื่องปั่น นำไปปั่นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ

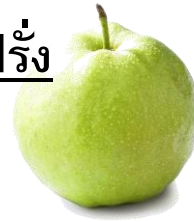
ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา ช่วยขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล แก้อ่อนใน แก้กะหายน้ำ



น้ำฝรั่ง



ส่วนผสม

ฝรั่งแก่จัด (หั่นชิ้นเล็ก)	30 กรัม (2 ช้อนคว)
น้ำตาลสุก	200 กรัม (14 ช้อนคว)
น้ำเชื่อม	15 กรัม (1 ช้อนคว)
เกลือป่นเล็กน้อย	2 กรัม (2/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

เลือกฝรั่งที่แก่จัด ล้างน้ำสะอาดผานเฉพาะเนื้อชิ้นเล็ก ๆ นำใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุกปั่นจนละเอียด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมและเกลือป่นเล็กน้อย (ชิมรสตามใจชอบ)

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันและมีสารเบต้า-แคโรทีน ช่วยลดสารพิษในร่างกายป้องกันไม่ให้ไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด

คุณค่าทางยา ช่วยลดระดับไขมันในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเส้นเลือดอุดตัน

น้ำมะขาม



ส่วนผสม

เนื้อมะขามสดหรือเปียก	20 กรัม (2 ปีกใหญ่)
น้ำเชื่อม	30 กรัม (2 ช้อนคว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	2 กรัม (2/5 ช้อนชา)
น้ำเปล่า	240 กรัม (16 ช้อนคว)

วิธีทำ

นำมะขามสดไปลวกในน้ำต้มเดือด ตักขึ้นแกะเอาแต่เนื้อมะขาม นำไปต้มกับน้ำตาลตามส่วนผสมให้เดือด เติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามชอบ แต่ถ้าใช้มะขามเปียก ควรแช่น้ำไว้สัก 30 นาที เพื่อให้มะขามเปียกเปื่อยยุ่ยออกมารวมกับน้ำ ก่อนนำไปต้มจนเดือด แล้วปรุงด้วยน้ำเชื่อมและเกลือ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาและมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้อ่อนใน

คุณค่าทางยา ช่วยขับเสมหะ แก้อ่อน เป็นยาระบายท้อง ช่วยขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

น้ำตะไคร้



ส่วนผสม

ตะไคร้ (สด)	20 กรัม (1 ต้น)
น้ำเชื่อม	15 กรัม (1 ช้อนคา)
น้ำเปล่า	240 กรัม (16 ช้อนคา)

วิธีทำ

นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ทูบให้แตก ใส่หม้อต้มกับน้ำให้เดือดสักครู่ จึงยกลง กรองเอาตะไคร้ออก เติมน้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

น้ำตะไคร้มีรสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด ช่วยขับปัสสาวะและขับเหงื่อ เมื่อดื่มน้ำตะไคร้จะให้คุณค่าของวิตามินเอ แคลเซียมฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงสายตา กระดูกและฟัน

น้ำตำลึง



ส่วนผสม

ใบตำลึง	20 กรัม (หั่น 10 ช้อนคา)
น้ำเชื่อม	30 กรัม (2 ช้อนคา)
น้ำมะนาว	10 กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำต้มสุก	20 กรัม (14 ช้อนคา)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1 กรัม (1/5 ช้อนคา)

วิธีทำ

นำใบตำลึงมาล้างให้สะอาดแล้วหั่นใส่เครื่องปั่น ใส่น้ำต้มสุกครึ่งหนึ่ง (7 ช้อนคา) บดให้ละเอียด นำไปกรอง ใส่น้ำที่เหลือนั่นเอาแต่น้ำ น้ำที่ทำได้ไปใส่เกลือ น้ำมะนาว น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ให้วิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียมฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก และมีวิตามินซี ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา นำใบตำลึงมาตำให้ละเอียด แก้อาการแพ้ อากาศอักเสบ แผลงักต้อย ช่วยป้องกันโลหิตจาง โรคมะเร็งและหัวใจขาดเลือด

น้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพร

เพื่อสุขภาพ



เรียบเรียงจาก ... น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219 - 888 ต่อ 5200, 9801