

ข่องดี อ.พิชณุโลก ๗.สมอแปบ อาหารจากลูก สมอ



พันที่เละชุมชน

ลูกสมอเป็นวัตถุดิบอาหารและสมุนไพรที่มีความผูกพันกับชุมชนไทยมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีป่าเบญจพรรณและป่าเต็งรังในปี 2026 นี้ การนำลูกสมอมาปรุงอาหารยังคงเป็นภูมิปัญญาที่ได้รับความสนใจทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นอาหารตามและของว่าง



LOVE

แนวทางการใช้ไอทีอย่างเหมาะสม

- 1. มาตรฐานและจริยธรรมในการใช้งาน: ปฏิบัติตามกฎติดอาข้องสังคมออนไลน์ เช่น ไม่ส่งข้อความลามกอนาจาร หรือทำให้ผู้อื่นเสียหาย และต้องเคารพความเป็นส่วนตัว ไม่แอบดูข้อมูลหรือไฟล์ของผู้อื่น
- 2. ความปลอดภัยของข้อมูล: รักษาความปลอดภัยของอุปกรณ์และข้อมูลส่วนตัว เช่น การตั้งรหัสผ่านที่คาดเดายากและเปลี่ยนรหัสผ่านสม่ำเสมอ ออกจากระบบทุกครั้งหลังใช้งาน และไม่บอกรหัสผ่านให้กับผู้อื่น
- 3. การใช้ความรู้เท่านั้นเทคโนโลยี: ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนแชร์ ไม่เชื่อข่าวปลอม (Fake News) และใช้เทคโนโลยีในการสร้างสรรค์งานมากกว่าการทำลาย เช่น ไม่ดัดลอกผลงานผู้อื่นโดยไม่อ้างอิง

ที่มา

อาหารจากลูกสมอ มีที่มาจากการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรพื้นบ้าน โบราณ โดยเฉพาะ สมอไทย ซึ่งเป็นไม้ยืนต้นที่มักขึ้นในป่าและได้รับการยอมรับว่าเป็น "ราชาแห่งสมุนไพร" หรือ "โอลัฟทิพย์" มีสรรพคุณช่วยขับลม, แก้อิอ, สมานแผลในกระเพาะ,

ประโยชน์

เป็นยาระบายอ่อนๆ (ผลอ่อน) สามารถล้างลำไส้ (ผลแก่) แก้ไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ บำรุงกำลัง แก้ท้องผูกท้องเสีย ริดสีดวง ช่วยลดไขมันในเลือด และมีฤทธิ์ต้านอนุพูดโลหิสระสูง ทำให้ได้รับการแนะนำนามว่า "ราชาแห่งสมุนไพร" ใช้ประโยชน์ได้ทั้งเนื้อผล เปลือก และเมล็ด.



การบูนการผลิต

- การเตรียมผัก: ล้างสะอาดแล้วหั่นใช้จิมพันหรือเบิมแห้งให้ทั่วผิวเพื่อให้เครื่องปรงซีมเข้าเนื้อได้เร็ว.
- การกำจัดความฝาด: ใช้น้ำเกลือเบิมน้ำหรือน้ำปูนใส่นาน 1-2 ดีน บางสูตรอาจนำไปต้มในน้ำเกลือเพื่อเร่งกระบวนการ.
- การแซ่บ: นำผลสมอไปต้มกับน้ำเชื่อม (น้ำตาลหรือน้ำผึ้ง) ทึ่งไว้จนความหวานซึมเข้าเนื้อ หากยังไม่หวานพอสามารถนำน้ำเชื่อมออกมาราดให้มีเพียงน้ำตาลและทำซ้ำได้.

