

ปองดี จ.พิษณุโลก ต.สมอแป อาหารจากลูก สมอ

ที่มา

อาหารจากลูกสมอมีที่มาจากการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรพื้นบ้านโบราณ โดยเฉพาะ สมอไทย ซึ่งเป็นไม้ยืนต้นที่มักขึ้นในป่าและได้รับการยอมรับว่าเป็น "ราชาแห่งสมุนไพร" หรือ "โอสถทิพย์" มีสรรพคุณช่วยขับเส, แก้อ, สมานแผลในกระเพาะ,

พื้นที่และชุมชน

ลูกสมอเป็นวัตถุดิบอาหารและสมุนไพรที่มีความผูกพันกับชุมชนไทยมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีป่าเบญจพรรณและป่าเต็งรังในปี 2026 นี้ การนำลูกสมอมาปรุงอาหารยังคงเป็นภูมิปัญญาที่ได้รับความสนใจทั้งในรูปแบบอาหารคาวและของว่าง

ประโยชน์

เป็นยาระบายอ่อนๆ (ผลอ่อน) สมานลำไส้ (ผลแก่) แก้อ เจ็บคอ ขับเสมหะ บำรุงกำลัง แก้ออกผดผื่น ริดสีดวง ช่วยลดไขมันในเลือด และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ทำให้ได้รับการขนานนามว่า "ราชาแห่งสมุนไพร" ใช้ประโยชน์ได้ทั้งเนื้อผล เปลือก และเมล็ด.

กระบวนการผลิต

- การเตรียมผิว: ล้างสะอาดและมักใช้ไม้จิ้มฟันหรือเข็มแทงให้ทั่วผลเพื่อให้เครื่องปรุงซึมเข้าเนื้อได้เร็ว.
- การกำจัดความฝาด: แช่ในน้ำเกลือเข้มข้นหรือน้ำปูนใสนาน 1-2 ชั่วโมง บางสูตรอาจนำไปต้มในน้ำเกลือเพื่อเร่งกระบวนการ.
- การแช่อิ่ม: นำผลสมอไปต้มกับน้ำเชื่อม (น้ำตาลหรือน้ำผึ้ง) ทิ้งไว้จนความหวานซึมเข้าเนื้อ หากยังไม่หวานพอสามารถนำน้ำเชื่อมออกมาต้มใหม่เพื่อเพิ่มน้ำตาลและทำซ้ำได้.

แนวทางการใช้ไอทีอย่างเหมาะสม

- 1. มารยาทและจริยธรรมในการใช้งาน: ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคมออนไลน์ เช่น ไม่ส่งข้อความสแปม ไม่โพสต์เนื้อหาอันตรายหรือทำให้ผู้อื่นเสียหาย และต้องเคารพความเป็นส่วนตัวไม่แอบดูข้อมูลหรือไฟล์ของผู้อื่น
- 2. ความปลอดภัยของข้อมูล: รักษาความปลอดภัยของอุปกรณ์และข้อมูลส่วนตัว เช่น การตั้งรหัสผ่านที่คาดเดายากและเปลี่ยนรหัสผ่านสม่ำเสมอ ออกจากระบบทุกครั้งหลังใช้งาน และไม่บอกรหัสผ่านให้กับผู้อื่น
- 3. การใช้ความรู้เท่าทันเทคโนโลยี: ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนแชร์ ไม่เชื่อข่าวปลอม (Fake News) และใช้เทคโนโลยีในการสร้างสรรค์งานมากกว่าการทำลาย เช่น ไม่คัดลอกผลงานผู้อื่นโดยไม่อ้างอิง