|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **น้ำแตงโม** | |

**ส่วนผสม**  
เนื้อแตงโม 50 กรัม ( 5 ช้อนคาว)   
น้ำเชื่อม 15 กรัม ( 1 ช้อนคาว)   
เกลือป่นเสริมไอโอดีน 1 กรัม (1/5ช้อนชา)   
น้ำเปล่าต้มสุก 150 กรัม (10 ช้อนคาว)   
**วิธีทำ**  
นำเนื้อแตงโม น้ำ น้ำเชื่อม เกลือ ใส่ในเครื่องปั่น นำไปปั้นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ  
  
**ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  
**คุณค่าทางอาหาร**มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และวิตามินซี ช่วย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน  
**คุณค่าทางยา**ช่วยขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล แก้ร้อนใน แก้ กระหายน้ำ

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **น้ำเชอรี่**  **ส่วนผสม** เชอรี่ 100 กรัม (7 ช้อนคาว)  น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนคาว)  น้ำเปล่าต้มสุก 200 กรัม (14 ช้อนคาว)  เกลือป่นเสริมไอโอดีน 1 กรัม(1/5 ช้อนชา)  **วิธีทำ** เลือกเชอรี่เด็ดก้านล้างให้สะอาด นำไปใส่เครื่องปั่นใส่น้ำต้มครึ่งหนึ่ง ปั่นให้ละเอียดนำไปกรองเอาแต่น้ำ นำน้ำเปล่าต้มสุกส่วนที่เหลือใส่ลง ไปคั้นกับกากเชอรี่ให้แห้งมากที่สุดนำน้ำเชอรี่ที่คั้นได้ใส่น้ำเชื่อมเติมเกลือ ชิมรสตามชอบ   **ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  **คุณค่าทางอาหาร**มีวิตามินซีสูงมาก ช่วยป้องกันโรคเลือดออก ตามไรฟัน  **คุณค่าทางยา**ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **น้ำฝรั่ง**  **ส่วนผสม**  ฝรั่งแก่จัด (หันชินเล็ก ๆ) 30 กรัม (2 ช้อนคาว)  น้ำต้มสุก 200 กรัม (14 ช้อนคาว)  น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนคาว)  เกลือป่นเล็กน้อย 2 กรัม (2/5 ช้อนชา)   **วิธีทำ** เลือกฝรั่งที่แก่จัด ล้างน้ำสะอาด ฝานเฉพาะเนื้อชิ้นเล็ก ๆ นำใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุก ปั่นจนละเอียด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมและเกลือป่นเล็กน้อย ชิมรสตามใจชอบ   **ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ** **คุณค่าทางอาหาร**มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และมีสารเบต้า-คาโรทีน ช่วยลดสารพิษในร่างกาย ทั้งยังป้องกันไม่ให้ไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดแข็งตัว   **คุณค่าทางยา**ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วย เส้นเลือดอุดตัน | |

**น้ำมะขาม**  
**ส่วนผสม**  
เนื้อมะขามสด หรือเปียก 20 กรัม (2 ฝักใหญ่)   
น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนคาว)   
เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม (2/5ช้อนชา)   
น้ำเปล่า 240 กรัม (16 ช้อนคาว) 

**วิธีทำ**  
นำมะขามสดไปลวกในน้ำต้มเดือด ตักขึ้นแกะเอาแต่เนื้อมะขาม นำไป ต้มกับน้ำตาม**ส่วนผสม**  
ให้เดือด เติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามชอบ แต่ถ้าใช้มะขามเปียก ควรแช่น้ำไว้สัก 1/2 ชั่วโมง เพื่อให้มะขามเปียก เปื่อยยุ่ยออกมารวมกับน้ำ ก่อนนำไปต้มจนเดือด แล้วปรุงด้วยน้ำเชื่อม และเกลือ   
**ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  
**คุณค่าทางอาหาร**มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียมช่วย บำรงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำ   
**คุณค่าทางยา**ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง ช่วยการ ขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

**น้ำมะเฟือง**  
  
**ส่วนผสม**  
มะเฟืองหั่น 40 กรัม (1 ผลเล็ก)   
น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนคาว)   
เกลือป่นเสริมไอโอดีน 1 กรัม (1/5 ช้อนชา)   
น้ำต้มสุก 200 กรัม (14 ช้อนคาว)  
**วิธีทำ**  
ล้างมะเฟืองที่แก่จัดให้สะอาด หั่น แกะเมล็ดออกแล้วนำใส่เครื่องปั่น เติม น้ำสุกปั่นละเอียดแล้วเติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมดูรสตามใจชอบ ถ้าต้องการเก็บ ไว้ดื่ม ให้ตั้งไฟให้เดือด 3-5 นาที กรอกใส่ขวด นึ่ง 20-30 นาที เย็นแล้วเข้า ตู้เย็น จะได้น้ำมะเฟืองสีเหลืองอ่อนๆ ดื่มแล้วชื่นใจ   
**ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  
  
**คุณค่าทางอาหาร**น้ำมะเฟืองมีสีเหลืองอ่อนๆ มีกลิ่นหอม ประกอบ ด้วยคุณค่าของวิตามินเอ วิตามินซี ฟอสฟอรัส และแคลเซียมเล็กน้อย   
**คุณค่าทางยา**เป็นยาขับเสมหะ ป้องกันโรคโลหิตจาง ขับปัสสาวะ รวมทั้งป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

|  |
| --- |
| **น้ำมะม่วง** |

**ส่วนผสม**  
เนื้อมะม่วงดิบ 100 กรัม (ครึ่งผลเล็ก)   
น้ำต้มสุก 200 กรัม (14 ช้อนคาว)   
น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนคาว)   
เกลือป่น 1 กรัม (1/5 ช้อนชา)   
**วิธีทำ**  
**เตรียมวิธีที่ 1**ใช้มะม่วงดิบ เช่น มะม่วงแก้วหรือมะม่วงแรด เป็นมะม่วง ที่มีรสเปรี้ยวไม่มากนัก จะได้น้ำมะม่วงที่มีรสกลมกล่อม ปอกเปลือกมะม่วงออก ล้างน้ำ สับให้เป็นเส้นๆ เล็กๆ คั้นกับน้ำสุก กรองด้วยผ้าขาวบาง เอากากออก เติม น้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมดูตามใจชอบ ใส่น้ำแข็งดื่มจะได้น้ำมะม่วงใส สีขาวนวล มีรส หวานอมเปรี้ยว   
**เตรียมวิธีที่ 2**ใช้มะม่วงดิบ เหมือนกับวิธีที่ 1 คือสับเนื้อมะม่วงให้เป็น เส้นๆ ปั่นให้ละเอียด เติมน้ำสุก น้ำเชื่อม และเกลือป่นตามต้องการ ชิมดูรสตาม ใจชอบ น้ำมะม่วงที่เตรียมวิธีนี้จะขุ่นขาว เพราะมีเนื้อมะม่วงป่นอยู่   
**เตรียมวิธีที่3**ใช้มะม่วงสุก ล้างมะม่วงให้สะอาด ปอกเปลือก ฝานเนื้อเข้า เครื่องปั่น เดิมน้ำสุก เติมเกลือเล็กน้อย ชิมดูตามต้องการ ถ้าต้องการหวานให้เติม น้ำเชื่อมลงไป   
น้ำมะม่วงควรเตรียมและดื่มให้หมดใน 1 วัน   
**ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  
**คุณค่าทางอาหาร**มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงสายตา ป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟันและยังมีฟอสฟอรัส แคลเซียม และเหล็กเล็กน้อย   
**คุณค่าทางยา**เป็นยาระบายอ่อน ๆ

**น้ำสับปะรด**

**ส่วนผสม**  
น้ำสับปะรด 240 กรัม (1/4 ผลใหญ่)   
น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนคาว)   
เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม (2/5 ช้อนชา)   
**วิธีทำ**  
นำสับปะรดล้างให้สะอาด ปอกเปลือกแล้วล้างอีกครั้ง คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามชอบ   
**ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  
  
**คุณค่าทางอาหาร**มีแคลเซียม และฟอสฟอรัสมากช่วยบำรุงกระดูก และฟันรองลงมามีวิตามินซีช่วยป้องกันโรคเลือด ออกตามไรฟัน   
**คุณค่าทางยา**ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการแน่นท้อง ลดอาการ อักเสบ บวม ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ ช่วยขับ เสมหะ

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **น้ำส้มคั้น**  **ส่วนผสม** ส้มเขียวหวาน 220 กรัม (3 ผลขนาดกลาง)  เกลือป่นเสริมไอโอดีน 1 กรัม (1/5 ช้อนชา)   **วิธีทำ** นำส้มมาล้างเปลือกให้สะอาดใช้มีดผ่าขวางลูก คั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือ ตักเอาเมล็ดออก ชิมรสตามชอบ  **ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ** **คุณค่าทางอาหาร**มีวิตามินเอมาก ช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี ช่วยบำรุง กระดูก และ ฟัน  **คุณค่าทางยา**ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันโรคเลือดออกตาม ไรฟัน | |

**น้ำกระเจี๊ยบแดง**

**ส่วนผสม**  
ดอกกระเจี๊ยบสด/แห้ง 20 กรัม (5 ดอก)   
น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนคาว)   
น้ำเปล่า 200 กรัม (14 ช้อนคาว)   
เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม (2/5 ช้อนคาว)  
  
**วิธีทำ**  
1 เอาดอกกระเจี๊ยบสดหรือแห้งก็ได้ ล้างน้ำทำความสะอาดนำใส่หม้อ ต้มจนเดือด แล้วลดไฟลงอ่อน ๆ เคี่ยวเรื่อย ๆ จนน้ำเป็นสีแดง จนเข้มข้น   
2. เอาดอกกระเจี๊ยบขึ้นจากหม้อต้ม แล้วเอาน้ำเชื่อมและเกลือใส่ลงไป ปล่อยให้น้ำกระเจี๊ยบเดือด 1 นาที ก็ยกลง ชิมรสตามใจชอบ   
3. เอาขวดแม่โขงมาล้างทำความสะอาด ต้มในน้ำเดือด 20 นาที นำ น้ำกระเจี๊ยบแดงมากรอก แล้วปิดจุกให้แน่น เก็บไว้ได้นาน (ควร แช่ในตู้เย็น)   
หรืออีกวิธีหนึ่ง นำดอกกระเจี๊ยบมาตากแห้ง แล้วนำมาบดเป็นผง นำผงกระเจี๊ยบครั้งละ 1 ช้อนชา ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิกรัม )  
  
**ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  
คุณค่าทางอาหารให้วิตามินเอสูงมาก ซึ่งช่วยบำรุงสายตารอง ลงมามีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน   
คุณค่าทางยาช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต เป็นยาระบาย อ่อนๆ และช่วยแก้อาการกระหายน้ำ

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **น้ำขิง**  **ส่วนผสม** ขิงสด 15 กรัม (ขนาด 1” x 15” 5 ชิ้น)  น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนคาว)  น้ำเปล่า 240 กรัม (16 ช้อนคาว)  **วิธีทำ** นำขิงมาปอกเปลือกล้างให้สะอาดหั่นเป็นแว่นใส่หม้อใส่น้ำ ตั้งไฟต้ม น้ำจนเดือดสักครู่ยกลง กรองเอาขิงออก ใส่น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ หรืออีกวิธีหนึ่ง ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว ใช้กวาดคอ หรือใช้ เหง้าขิงสดตำผสมน้ำเล็กน้อย นั้นเอาน้ำและใส่เกลือนิดหน่อยใช้จิบบ่อย ๆ  **ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ** **คุณค่าทางอาหาร**พรั่งพร้อมด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยัง มีสารเบต้า-แคโรทีนอีกด้วยซึ่งช่วยต้านโรคมะเร็ง  **คุณค่าทางยา**แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม และขับเสมหะ แก้อาการ คลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ ช่วยเจริญอาหาร กินข้าวได้นอกจากนั้นยังลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยย่อยอาหารโดยเพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อย ต่าง ๆ ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร | |

**น้ำตะไคร้**

|  |
| --- |
| **ส่วนผสม** ตะไคร้ 20 กรัม (1 ต้น)  น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนคาว)  น้ำเปล่า 240 กรัม (16 ช้อนคาว)  **วิธีทำ** นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ทับให้แตก ใส่หม้อต้มกับ น้ำให้เดือดกระทั่งน้ำตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียว สักครู่จึงยกลง กรองเอาตะไคร้ออก เติมน้ำเชื่อมชิมรสตามชอบหรืออาจเอาเหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ล้างให้สะอาด ฐานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลือง ชงเป็นชา ดื่มวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยชา จะช่วยขับปัสสาวะให้สะดวก  **ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ** **คุณค่าทางอาหาร**มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยัง แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วย เพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร  **คุณค่าทางยา**แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับ ปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดีช่วยลดพิษของสารแปลก ปลอมในร่างกาย รวมทั้งช่วยลดความดันโลหิต |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **น้ำมะตูม**  **ส่วนผสม** มะตูมแห้ง 8 กรัม (2 ชิ้น)  น้ำตาลทราย 15 กรัม (1 ช้อนคาว)  น้ำเปล่า 240 กรัม (16 ช้อนคาว)  **วิธีทำ** นำมะตูมแห้งมาล้างให้สะอาด ปิ้งไฟให้หอม นำไปใส่หม้อ เติมน้ำ ตั้ง ไฟเคี่ยวสักครู่ยกลงกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทรายตั้งไฟให้ละลาย ชิมรสตามชอบ ยกลง  **ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ** **คุณค่าทางยา**เป็นยาระบาย ขับลม ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บารุงธาตุ ทำให้ขับถ่ายดี และ เจริญอาหาร ขับ เสมหะ แก้อาการร้อนในได้ดี | |

**น้ำเห็ดหลินจือ**

**ส่วนผสม**  
เห็ดหลินจือแห้ง 6 กรัม (10 ชิ้น)   
น้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ลิตร (2 ขวดโค๊กขนาด 1 ลิตร)  
**วิธีทำ**  
1 นำเห็ดหลินจือแห้งและน้ำสะอาดใส่ลงในหม้อเคลือบหรือหม้อดินยิ่งดี   
2 ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟต้มจนเดือด แล้วหรีไฟลงให้น้ำเดือดปุดๆ ต่อไปประมาณ 15-20 นาที แล้วจึงยกลง   
3 ควรดื่มน้ำสกัดจากเห็ดที่มีอุณหภูมิเท่าอุณหภูมิร่างกาย ให้ดื่มแทนน้ำได้ ทั้งวัน (ดื่มเพื่อสุขภาพ)  
**ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ**  
คุณค่าทางยา สารอาหารที่มีอยู่ในเห็ดหลินจือ จะเข้าไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ให้ ทำหน้าที่ปกติ และสามารถต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ต้านการจับตัวของ ลิ่มเลือด รวมทั้งลดน้ำตาลในเลือด ฯลฯ   
เป็นยาอายุวัฒนะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายเกือบทุกระบบของร่างกาย เช่น   
- ระบบไหลเวียนของโลหิต เช่นโรคที่เกิดจากการมีโคเรสเตอรอลในเลือดสูง เส้นเลือดอุดตัน หลอดเลือดแข็งตัว ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง โรคหัวใจ และรอบเดือนไม่ปกติของสตรี   
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอักเสบ ลำไส้อักเสบ ท้องผูก ทางเดินอาหารอักเสบเรื้อรัง ริดสีดวงทวาร   
- โรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย   
- โรคอื่น ๆ เช่นโรคตับอักเสบโรคไขข้ออักเสบโรคอ้วน อัมพาต อัมพฤกษ์ โรคไตอักเสบ โรคปวดหัวข้างเดียว นอนไม่หลับ และโรคเครียด

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **น้ำฟ้าทะลายโจร**  **ส่วนผสม** ฟ้าทะลายโจหั่น (ตากแห้ง) 15 กรัม (1 ช้อนชา)  ใบเตยหอมสดหั่น 15 กรัม (1 ช้อนคาว)  น้าสะอาด 200 กรัม (14ช้อนคาว) **วิธีทำ** 1 เอาฟ้าทะลายหั่นตากแห้ง ใส่หม้อต้ม  2. เอาใบเตยหอมหั่นใส่ลงไปด้วย เพื่อสร้างความหอมและน่าดื่ม  3. ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟ ต้มจนเดือด เคี่ยวจนงวด ยกลง เอากากออก แบ่งดื่มวันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น  **ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ** **คุณค่าทางยา**ช่วยใรคภูมิแพ้ได้ดี แก้ร้อนใน เจ็บคอ ตัวร้อน ปวดหัว ช่วยเจริญอาหาร | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| http://www.manager.co.th/images/blank.gif |

ไม่รู้ว่าแฟนแฟนของ “กุ๊กเล็ก” เป็นเหมือนกันไหม ที่เวลาเห็นท้องฟ้าที่เคยเป็นสีฟ้าสดใสกลับขมุกขมัวจนเป็นสีเทาหม่นๆ ดูแล้วพาลให้หัวใจห่อเหี่ยวชอบกล ยิ่งเวลาฝนโปรยปรายลงมายิ่งแย่ใหญ่ เพราะไหนจะเศร้าไปกับบรรยากาศรอบตัวแล้ว รถยังติดยิ่งกว่าตังเมซะอีก  
แต่จะมามัวนั่งเศร้าไปตามฤดูฝนก็กระไรอยู่ ลุกขึ้นมาทำตัวให้สดใส สดชื่นกับ น้ำอัญชัญ ที่ “กุ๊กเล็ก” ได้สูตรมาจากคุณแม่ ซึ่งวิธีการทำก็ง่ายแสนง่ายแถมยังกินดีอีกต่างหาก เพราะดอกอัญชัญจัดได้ว่ามีสรรพคุณทางยาโบราณ ที่เชื่อว่าเป็นยาบำรุงรักษาดวงตา แก้อาการตาฟาง ตามัว และยังมีคุณสมบัติในการขับปัสสาวะอีกด้วย  
  
อย่ากระนั้นเลย ตาม “กุ๊กเล็ก” เข้าครัวไปทำน้ำอัญชัญดับกระหาย คลายร้อน กันดีกว่า  
ส่วนผสม  
ดอกอัญชัญ 4-5 ดอก(ต่อ 2 แก้ว)  
น้ำสะอาด 2 แก้ว  
น้ำตาลทราย (ตามชอบ)  
มะนาว (ตามชอบ  
เมื่อได้ส่วนผสมแล้ว ก็ถึงเวลาลงมือลงมือเด็ดก้านสีเขียวๆที่ติดตรงขั้วออก แล้วนำดอกอัญชัญไปล้างให้สะอาด ระหว่างนั้นก็ตั้งไฟต้มน้ำแล้วใส่ดอกอัญชัญลงไป พอถึงตอนนี้น้ำจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเดียวกับดอก รอให้น้ำเดือดแล้วใส่น้ำตาลตามชอบ เสร็จแล้วน้ำมากรองเอากากออก พักทิ้งไว้ให้เย็น เวลาดื่มให้ใส่น้ำแข็ง แค่นี้ก็จะได้น้ำอัญชัญสีสวยสดใส  
  
สำหรับใครที่ชอบรสเปรี้ยวก็บีบมะนาวตามชอบ สีของน้ำอัญชัญจากสีฟ้าก็จะเปลี่ยนเป็นสีม่วง เวลาดื่มจะได้กลิ่นมะนาวทำให้สดชื่นแถมสีก็ดูสวยแปลกตา เรียกได้ว่าแก้วนี้นอกจากจะมีสรรพคุณทางยาแล้ว ยังเพิ่มสีสันให้ชีวิตอีกด้วย

**น้ำมะระปั่น**  
**ประโยชน์ของน้ำมะระปั่น**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **มะระ เป็นผักผลที่มีรสชาติขม แต่ในความขมก็มีประโยชน์ วันนี้เกร็ดความรู้เลยมีเรื่องนี้มาฝากกัน...** มะระ เป็นผักผลผิวขรุขระ ที่มีรสขม เน้นที่มะระจีน เพราะเนื้อมะระจีนนี้ประกอบด้วยวิตามินซี วิตามินบีรวม และเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ เหตุที่เนื้อมะระมีรสขม เพราะ มีสารอัลคาร์ลอยด์ชื่อ โมโมดิดิน ช่วยทำให้เจริญอาหาร และเป็นยาระบายอ่อน ๆ สามารถต้านเชื้อไวรัส แถมล่าสุดผลการวิจัยค้นพบว่า มะระขี้นก (ผลเล็ก ๆ ที่แนมกับน้ำพริก )ช่วยต้านเชื้อไวรัส H I V ได้อีกด้วย **วิธีทำน้ำมะระปั่น (จำนวน 3แก้ว)** เนื้อมะระสดหั่นชิ้น 2 ถ้วย  น้ำส้มคั้น 1/2 ถ้วย  น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ  น้ำเชื่อม 3 ช้อนโต๊ะ  เกลือป่น 1/4 ช้อนชา  น้ำต้มสุกแช่เย็น 1 ถ้วย  น้ำแข็งบดละเอียด 1 ถ้วย เลือกมะระจีนแก่จัด ดูที่เปลือกสีเขียวอมขาว ล้างน้ำให้สะอาด ผ่าเอาเม็ดออก หั่นเป็นชิ้นนำไปแช่ตู้เย็นให้เย็นจัด เพื่อลดความขมและกลิ่นเหม็นเขียว เมื่อเย็นได้ที่ นำส่วนผสมทั้งหมดปั่นเข้าด้วยกันให้ละเอียด รินใส่แก้วแล้วดื่ม สูตรนี้ทานแล้วจะช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย |