

**๑๑. ขึ้นฉ่าย** มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต

ลดคอเลสเตอรอล ช่วยยับยั้ง

การเกิดมะเร็ง



**๑๑. กระเพรา**

ใบกระเพรา มีสรรพคุณ

กระตุ้นการไหลเวียนของ

เลือด ลดความดันโลหิต

ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น

**๑๒. กระเจี๊ยบ**

ช่วยลดความดันโลหิต

ลดไขมันในเส้นเลือด

ช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดตีตัน



## เมนูสุขภาพแนะนำ

### ๑. แกงจืดตำลึงไก่สับ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ตำลึง ๘๐ กรัม
- ไก่สับ ๕๐ กรัม
- ลูกชิ้นปลารักบี้ ๒ ลูก
- ลูกชิ้นปลากลม ๖ ลูก
- ตับหั่นชิ้นพอคำ ๗ ชิ้น
- น้ำซุป ๔ ถ้วยตวง
- กระเทียมเจียว ๑ ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น ๑/๒ ช้อนชา
- เกลือป่น

### ๒. ซากกระเจี๊ยบแดง

สับดอกกระเจี๊ยบแดงเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่วในกระทะจนแห้งกรอบ เวลาต้มให้ใส่ลงในแก้ว เทน้ำร้อนใส่ลงไป ชงดื่มเป็นชา ปิบน้ำมะนาวลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ

อาหารเพื่อสุขภาพ

ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย



งานการแพทย์แผนไทย  
โรงพยาบาลปากพนัง



## ทานอาหารให้เป็นยาได้อย่างไร??

ในทางการแพทย์แผนไทยมีการจัดการการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการทานอาหารไว้หลายรูปแบบด้วยกัน เช่น การรับประทานอาหารตามช่วงอายุวัย การรับประทานอาหารตามธาตุ หรือการรับประทานอาหารตามกลุ่มธาตุเจ้าเรือนกำเนิด ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นการรับประทานอาหารให้ถูกกับธาตุถูกกับสภาพร่างกาย ให้เหมาะสมกับวัยและการเจ็บป่วยในขณะนั้น

## อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร

**๑. มะระขี้นก** ในผลพบสารซาแรนติน (Charatin) ที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มการหลั่งของอินซูลินจากตับอ่อน เพิ่มความทนทานต่อกลูโคสของร่างกาย และช่วยเร่งการเผาผลาญน้ำตาลในเลือด

**๒. มะเขือพวง** น้ำมะเขือพวงสามารถช่วยลดระดับน้ำตาล ในเลือดได้



**๓. อบเชย** มีสารช่วยเพิ่มการหลั่งของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล



### ๔. กระเทียม

สารอัลซิลิน ในกระเทียมมีสรรพคุณลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด และช่วยเพิ่มการหลั่งของอินซูลิน ช่วยต่อต้านโรคเบาหวานได้



### ๕. ตำลึง

รับประทานตำลึงเพียงวันละ ๕๐ กรัม ติดต่อกันเป็นประจำ สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็นปกติได้



**๖. ว่านหางจระเข้** พบว่าน้ำของว่านหางจระเข้สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ทั้งนี้ก็ยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้อีกด้วย



**๗. ขมิ้นชัน** พบว่าหากรับประทานอาหารที่มีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) ซึ่งเป็นสารที่อยู่ในขมิ้นติดต่อกันเป็นประจำจะช่วยให้ความเสี่ยงโรคเบาหวานลดลง



### ๘. ตะไคร้

มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคมะเร็ง ลำไส้สารพิษด้วยการขับปัสสาวะ



### ๙. ใบบัวบก

สรรพคุณ รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยบำรุงให้เส้นเลือดฝอยแข็งแรง และคลายเครียดได้



### ๑๐. มะกรูด



มะกรูด สรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด ลดความดันโลหิต และต้านเชื้อแบคทีเรีย