น้ำมะขาม

ส่วนผสม

เนื้อมะขามสด หรือ มะขามเปียก	20	กรัม
น้ำเชื่อม	30	กรัม
เกลือป่น	2	กรัม
น้ำเปล่า	240	กรัม

วิธีทำ

สูตรใช้มะขามสด

1. ล้างฝักมะขามสดให้สะอาด ลวกในน้ำต้มเดือด เพื่อให้เปลือกมะขามสดนิ่มแกะออกได้ง่าย
2. นำเนื้อมะขามที่ได้ต้มในน้ำเดือด กรองเอาเมล็ดออก
3. นำน้ำมะขามที่ได้ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำเชื่อม เกลือป่น คนให้ละลายเข้ากัน ยกลง พักไว้ให้เย็น เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม หรือนำไปแช่เย็น

สูตรใช้มะขามเปียก

1. นำมะขามเปียกแช่ในน้ำอุ่น นาน 1 – 2 ชั่วโมง
2. ขยำมะขามเปียกกับน้ำอุ่น กรองเอาแต่น้ำ
3. นำน้ำมะขามที่ได้ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำเชื่อม เกลือป่น คนให้ละลายเข้ากัน ยกลง พักไว้ให้เย็น เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม หรือนำไปแช่เย็น

ประโยชน์

- **คุณค่าทางอาหาร**
  มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก แก้กระหายน้ำ
- **คุณค่าทางยา**
  ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

หมายเหตุ :
การทำน้ำเชื่อม น้ำตาลทราย 240 กรัม ต่อ น้ำเปล่า 50 กรัม

แผ่นพับที่ 11/2558

น้ำสมุนไพร เพื่อสุขภาพ

กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

เอกสารอ้างอิง : น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
กระทรวงสาธารณสุข

เรียบเรียง : นางลาวัลย์ ฉัตรวิรุฬห์
นางจันทรา สวัสดิบุตร
กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชน
กองส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน
ภาพ : นางสาวขวัญใจ เส็งเอี่ยม
ฝ่ายโสตทัศนูปกรณ์
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
จัดทำ : นางอมรทิพย์ ภิรมย์บูรณ์
นางอุบลวรรณ อารยพงศ์
นางสาวอำไพพงษ์ เกาะเทียน
กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 25,000 ฉบับ เมษายน พ.ศ.2558
จัดพิมพ์ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
พิมพ์ที่ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

น้ำสมุนไพร เพื่อสุขภาพ

การเตรียมน้ำสมุนไพร เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงวัตถุดิบหลัก คือ สมุนไพร ควรเลือกสมุนไพรที่มีความสด สะอาด เก็บจากต้นใหม่ ๆ ตามฤดูกาล เมื่อนำมาปรุงเป็นน้ำสมุนไพรจะให้สีที่เป็นธรรมชาติตามชนิดของสมุนไพรนั้น ๆ ความสดจะช่วยให้น้ำสมุนไพร รสชาติดี และมีคุณค่ามากกว่าใช้สมุนไพรแห้ง กรณีใช้สมุนไพรแห้ง ให้เลือกใช้สมุนไพรแห้งที่สะอาด สีหรือกลิ่น ไม่ผิดปกติ

นอกจากนั้น ภาชนะที่ใช้เตรียมทำน้ำสมุนไพรจะต้องสะอาด โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับชนิดของสมุนไพร เนื่องจากอาจมีปฏิกิริยากับกรดที่มีอยู่ในสมุนไพร ซึ่งจะทำให้มีกลิ่น สี รส เปลี่ยนแปลงได้ ที่สำคัญควรดื่มน้ำสมุนไพรทันทีที่ปรุงเสร็จ เพื่อคงคุณค่าทางอาหารและยา ซึ่งสามารถดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น

กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

น้ำกระเจี๊ยบพุทราจีน

ส่วนผสม

กระเจี๊ยบสดหรือแห้ง	100	กรัม
พุทราจีนแห้ง	100	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	100	กรัม
น้ำเปล่า	1,200	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างกระเจี๊ยบและพุทราจีนให้สะอาด บีบพุทราจีนให้แตก ใส่ลงหม้อต้มรวมกับกระเจี๊ยบ เติมน้ำเปล่าตามส่วน ตั้งไฟต้มนาน 15 นาที จากนั้นกรองเอากากออก จะได้น้ำกระเจี๊ยบพุทราจีน
2. นำน้ำกระเจี๊ยบพุทราจีนที่ได้ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำตาลทรายแดง คนให้ละลายเข้ากัน ยกลง พักไว้ให้เย็น เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม หรือนำไปแช่เย็น

ประโยชน์

- **คุณค่าทางอาหาร**
  - **กระเจี๊ยบ** มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
  - **พุทราจีน** มีวิตามินเอและอี มีธาตุฟอสฟอรัสและแคลเซียม
- **คุณค่าทางยา**
  - **กระเจี๊ยบ** ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต เป็นยาระบายอ่อน ๆ และแก้กระหายน้ำ
  - **พุทราจีน** ช่วยบำรุงประสาทและบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

น้ำฟักข้าว

ส่วนผสม

เนื้อฟักข้าวสุก (ผิวสีแดง)	300	กรัม
เกลือป่น	2	กรัม
น้ำเสาวรส	50	กรัม
น้ำเชื่อม	300	กรัม
น้ำต้มสุก	600	กรัม

วิธีทำ

1. นำลูกฟักข้าวมาผ่าครึ่ง คว้านเมล็ดออก ปอกเปลือกแล้วหั่นเนื้อฟักข้าวเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงเครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุกตามส่วน ปั่นให้ละเอียด เตรียมไว้
2. นำเสาวรสมาผ่าครึ่งลูก ใช้ช้อนตักเอาเมล็ดนำมาคั้นน้ำเตรียมไว้
3. ผสมน้ำฟักข้าว น้ำเสาวรส น้ำเชื่อม และเกลือป่น คนให้ละลายเข้ากัน เทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม หรือนำไปแช่เย็น

ประโยชน์

- **คุณค่าทางอาหาร**
  - **ฟักข้าว** มีวิตามินซี แคลเซียม เหล็ก ไฟเบอร์ และมีสารเบต้าแคโรทีนสูงมาก
  - **เสาวรส** มีวิตามินเอสูง และสารแคโรทีนนอยด์
- **คุณค่าทางยา**
  - **ฟักข้าว** มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร
  - **เสาวรส** ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ลดไขมันในเส้นเลือด และลดความเสี่ยงการเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

น้ำคะน้า

ส่วนผสม

ใบคะน้า	40	กรัม
น้ำเชื่อม	30	กรัม
น้ำมะนาว	10	กรัม
เกลือป่น	1	กรัม
น้ำต้มสุก	200	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างใบคะน้าให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงเครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุกครึ่งส่วน ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ
2. เติมน้ำต้มสุกส่วนที่เหลือลงไปเพิ่ม ใส่น้ำเชื่อม น้ำมะนาว เกลือป่น คนให้ละลายเข้ากัน เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม หรือนำไปแช่เย็น

ประโยชน์

- **คุณค่าทางอาหาร**
  มีวิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา คะน้าเป็นแหล่งเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก และวิตามินซีช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ช่วยให้เนื้อเยื่อทำงานได้ดี
- **คุณค่าทางยา**
  ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคโลหิตจาง ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้กระหายน้ำ

น้ำขิง

ส่วนผสม

ขิงสด (ขิงแก่)	15	กรัม
น้ำเชื่อม	15	กรัม
น้ำเปล่า	240	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างขิงให้สะอาด ปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นแว่น ใส่ลงหม้อต้ม เติมน้ำเปล่าตามส่วน ตั้งไฟพอเดือด ยกลง กรองเอาแต่น้ำ
2. นำน้ำขิงที่ได้ ตั้งไฟอีกครั้งพอเดือด ใส่น้ำเชื่อมลงไป คนให้เข้ากัน ยกลง ดื่มแบบร้อนได้ทันที หรือพักไว้ให้เย็น เทใส่แก้ว เติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม หรือนำไปแช่เย็น

ประโยชน์

- **คุณค่าทางอาหาร**
  มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- **คุณค่าทางยา**
  แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม และขับเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือ ช่วยเจริญอาหาร ลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยย่อยอาหาร เพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อยต่าง ๆ ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

น้ำใบบัวบก

ส่วนผสม

ใบบัวบก	10	กรัม
น้ำเชื่อม	15	กรัม
น้ำต้มสุก	240	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างใบบัวบกให้สะอาด ใส่ลงเครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุกครึ่งส่วน ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ เตรียมไว้
2. นำใบบัวบกที่ผ่านการปั่นในครั้งแรก ใส่ลงเครื่องปั่นอีกครั้ง เติมน้ำต้มสุกส่วนที่เหลือ แล้วปั่นต่อกรองเอาแต่น้ำ เตรียมไว้
3. ผสมน้ำใบบัวบกที่ได้จากการปั่นทั้งสองครั้ง กับน้ำเชื่อม คนให้เข้ากัน เทใส่แก้วเติมน้ำแข็งพร้อมดื่ม หรือนำไปแช่เย็น

ประโยชน์

- **คุณค่าทางอาหาร**
  มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและมีแคลเซียม วิตามินบี1 สูง
- **คุณค่าทางยา**
  มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร