

วิธีการเตรียมน้ำกระชายน้ำผึ้ง

วัตถุดิบ

1. กระชายหั่น 500 กรัม
2. น้ำ 1,500 กรัม
3. น้ำมะนาว 120 มิลลิลิตร
4. น้ำผึ้ง 150 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. นำกระชายหั่นเป็นท่อนเล็ก ๆ ลงไปปั่นในเครื่องปั่นผสมน้ำเปล่าลงไปด้วย
2. นำมากรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง
3. นำน้ำมะนาวและน้ำผึ้งที่เตรียมไว้ใส่ลงไป คนให้เข้ากันชิมรสตามใจชอบ

ขนาดรับประทาน

- ดื่มแบบเย็นวันละ 1 ขวด (150 ml)

ประโยชน์

1. เพื่อช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านการอักเสบ
2. ช่วยในการปรับฮอร์โมนในร่างกาย
3. ขับลม แก้กท้องอืด
4. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหาร ทำงานได้ดีขึ้น



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

น้ำกระชาย น้ำผึ้งมะนาว



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กระชายขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (L.)

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ลักษณะ : เป็นเหง้าสั้น อวบน้ำ รูปรองกระบอก ตรงกลางพองกว่าส่วนหัวและท้าย ผิวสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีเหลือง มีรสเผ็ดร้อน หอม กลิ่นหอมฉุน และนอกจากนี้ยังพบว่ากระชายอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ และบี นิยมนำมาใช้เป็นเครื่องเทศหรือใช้ประกอบอาหารโดยทั่วไป กระชายจะแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ กระชายดำ กระชายแดง และกระชาย (กระชายขาว, กระชายเหลือง)

มะนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus aurantifolia* Swing

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

ลักษณะ : เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ใบแข็ง และหนามีสีเขียวสด มีกลิ่นหอม ดอกสีขาว หรือเหลือง คล้ายดอกส้ม ผลกลมขนาดกลาง เก่าลูกหมาก บริเวณผิวของผล และใบมีน้ำมันผสมอยู่ น้ำในผล แก่เลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ แก้ไอ ต้มแก้กระหาย แก้ร้อนใน บำรุงธาตุเจริญอาหาร เปลือกผล แก่จุกเสียด แน่นท้อง แก่ปวดท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะอาหาร ราก แก่พิษสำแดงใช้ภายนอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวด

น้ำผึ้ง

น้ำผึ้ง (Honey) คือผลผลิตของน้ำหวานจากดอกไม้และจากแหล่งอื่น ๆ ที่ผึ้งงานนำมาเก็บสะสมไว้ โดยผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและทางเคมีแล้วสะสมไว้ในรังผึ้ง ซึ่งปกติแล้วน้ำผึ้งจะมีกลิ่นรส สี ที่ต่างกันออกไปตามชนิดของพืชนั้น ๆ จึงทำให้สามารถระบุชนิดของน้ำผึ้งตามชนิดของพืชนั้นได้ ๆ เช่น น้ำผึ้งจากดอกส้ม ดอกลำไย ดอกลิ้นจี่ ก็จะแตกต่างกันออกไป ซึ่งนิยมนำมาใช้เป็นสารให้ความหวานในอาหารหรือเครื่องดื่มนานาชนิด น้ำผึ้งมีส่วนผสมของน้ำตาลและสารประกอบอื่น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นฟรุกโทสกับกลูโคสและมีวิตามินและแร่ธาตุผสมอยู่ด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุทองแดง ธาตุสังกะสี เป็นต้น สำหรับสารประกอบอื่น ๆ ที่มีอยู่ในปริมาณเพียงน้อยนิดนั้น จะเป็นสารที่ทำหน้าที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นหลัก

น้ำกระชาย น้ำผึ้งมะนาว

- ✓ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านการอักเสบ
- ✓ ช่วยปรับฮอร์โมนในร่างกาย
- ✓ ช่วยให้ระบบการทำงานของทางเดินอาหารดีขึ้น
- ✓ ขับลม แก่ท้องอืด

โดย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข