

น้ำตะไคร้ ขบลม แก้ก้องอืด....

ตะไคร้พืชล้มลุกที่พบประจำในครัวเรือนไทย นานาด้วยประโยชน์มากมาย นอกจากนำมาประกอบอาหารหลายรูปแบบแล้ว ยังมาทำเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแสนอร่อยได้ด้วยค่ะ



สรรพคุณทางด้านอื่นๆ

1. **สรรพคุณทางด้านอาหาร**– มี Vitamin A บำรุงสายตา
– มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
2. **สรรพคุณทางยา**– แก้ก้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
– ขับปัสสาวะ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ
– ขับเหงื่อ ขับสารพิษตกค้างในร่างกาย
– ลดความดันโลหิต
– ขับประจำเดือน
– แก้เมา แก้อาเจียน

ส่วนผสม

1. ตะไคร้ 1 ต้น
2. น้ำเชื่อม 1 ช้อนคาว
3. น้ำเปล่า 14 ช้อนคาว

วิธีทำ

1. ล้างตะไคร้ให้สะอาด หั่นเป็นท่อนเล็กๆ ทูบให้แตก
2. ต้มกับน้ำให้เดือด จนน้ำเป็นสีเขียว
3. ยกกรองเอาตะไคร้ออก ปรับรสชาติตามใจชอบ

ขอบคุณข้อมูล <http://www.nanahealth.com/>
ของคุณรูปภาพจาก [วิธีทำอาหาร.com](http://www.witthai.com)