



โครงการยกระดับคุณภาพชีวิต
กิจกรรม “ส่งเสริมการผลิตอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร
ด้านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019”
ณ บ้านทุ่งกระโปรง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก
โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



การดูแลสุขภาพคนไทยในช่วงโควิด ด้วยเมนูสุขภาพที่มีความหลากหลายของคุณสมบัติที่ว่าด้วยการเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ยับยั้งการติดเชื้อไวรัสและเสริมภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี มักเป็นเมนูที่ประกอบด้วย พืช ผัก ผลไม้ที่มีสรรพคุณและวิตามินสูง ยกตัวอย่างเช่น กระชาย มะนาว แครอท บัทรูป เสาวรส เซเลอรี่ ใบเตย น้ำผึ้ง สับปะรด ข้าวโพด มะเขือเทศ แรดิช แก้วมังกร ผักสลัดกรีนโอ๊ค เป็นต้น

สรรพคุณของ**กระชาย** นอกจากพบสารสกัด 6 ชนิด ที่มีฤทธิ์ยับยั้ง SARS-CoV-2 ได้ 100% และยังไม่เป็นพิษต่อเซลล์ นอกจากนี้ยัง **บำรุงหัวใจ** ใช้เหง้าและรากกระชายปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นตากแห้ง บดเป็นผง นำผงแห้งมาชงน้ำร้อนครึ่งถ้วยชา ดื่มให้หมดในครั้งเดียว **แก้ท้องอืด จุกเสียด ปวดมวนท้อง** ใช้ราก เหง้า ครึ่งกำมือ นำมาต้มเอาน้ำหรือใช้ปรุงอาหาร

สรรพคุณของ**มะนาว** น้ำมะนาวมีวิตามินซีช่วย**กระตุ้นภูมิคุ้มกัน** น้ำในผลซึ่งมีรสเปรี้ยว กัดเสมหะ แก้ไอ ฟอกเลือด แก้เลือดออกตามไรฟันเด็ก ช่วยขับความร้อนระบายความชื้น ปรับสมดุลระบบการทำงานของปอดและม้าม

สรรพคุณของ**แครอท** ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง สรรพคุณ แครอทช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด

สรรพคุณของ**บัทรูป** เนื้อของบัทรูปเต็มไปด้วยวิตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตา วิตามินบีรวม ตลอดจนมีสารสีแดงในหัวคือ เบทานิน (betanin) เป็นกรดอะมิโนที่มีสรรพคุณยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก และมะเร็ง ช่วยทำให้เลือดลมดี และการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ส่วนประกอบสีแดงของบัทรูป หรือที่เรียกว่า สารเบทานิน (Betanin) อุดมไปด้วยวิตามินซีช่วย**กระตุ้นภูมิคุ้มกัน**ได้ดี

สรรพคุณของ**เสาวรส** ต้านอนุมูลอิสระ **ช่วยให้มีภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรง** ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี สามารถช่วยขจัดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ ช่วยขับสารพิษในลำไส้ ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้อีกด้วย ช่วยในการบำรุงสายตาได้ดีเยี่ยม ใช้เป็นยาควบคุมธาตุ ถอนพิษ

สรรพคุณของ**เซเลอรี่** ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ **ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน** ป้องกันหวัด ช่วยแก้อาการปวดประจำเดือนของสตรี ทั้งก่อนและหลังการมีประจำเดือน เซเลอรี่มีสารโพลิฟีนอล ช่วยลดอาการอักเสบ และป้องกันมะเร็งด้วยการยับยั้งสารก่อมะเร็งในร่างกาย

สรรพคุณของ**ใบเตย** ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความดันโลหิต ใช้รักษาโรคหัด รักษาเลือดออกตามไรฟัน **แก้หวัด** รักษาอาการตับอักเสบ ช่วยดับพิษไข้

สรรพคุณของ**น้ำผึ้ง** ช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกาย ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ช่วยให้ ความเครียดลดลง ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว เพิ่มความกระจ่างใสบริเวณใบหน้า สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดสิวได้

สรรพคุณของ**สับปะรด** ขับเหงื่อ ห้ามเลือด แก้ทางปัสสาวะ ขับพยาธิ ฆ่าพยาธิ แก้โลหิตระดู บำรุงโลหิต แก้น้ำ แก้วระดูขาว เป็นยาระบาย แก้นอนใน ทำให้แห้ง ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัสสาวะพิการ (ปัสสาวะขัด) ขับปัสสาวะ **กัสดเสมหะในลำคอ** แก้เสมหะเหนียว ขับเสมหะ แก้ไอ ระงับการอักเสบและบวม ทำให้แผลหายเร็ว

สรรพคุณของ**ข้าวโพด** อุดมไปด้วย**วิตามินเอ วิตามินบี** แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้

สรรพคุณของ**มะเขือเทศ** ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่แห้งกร้าน **มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ** ที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย น้ำมะเขือเทศช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ช่วยเสริมคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา

สรรพคุณของ**แรดิช** ช่วยรักษาโรคดีซ่าน ช่วยรักษาโรคทางเดินหายใจ ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย ช่วยระบบขับถ่าย แก้อท้องผูก ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้หวัด แก้วเจ็บคอ **แก้คออักเสบ** ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ ช่วยขับเสมหะ มีอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอชรา ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยลดความดันโลหิตสูง

สรรพคุณของ**แก้วมังกร** ช่วยลดน้ำหนักได้ ป้องกันมะเร็ง แก่ท้องผูก รักษาโรคเบาหวาน ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยกระตุ้นน้ำนม ป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด ช่วยดับร้อนดับกระหาย

สรรพคุณของ**กรีน โอ๊ค** บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ กรีนโอ๊คมีทั้ง**วิตามินบี1** และ **วิตามินบี6** ซึ่งเป็นวิตามินที่มีส่วนช่วยบำรุงสมองและชะลอความเสื่อมของสมอง ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด **วิตามินบี 9** หรือ กรดโฟลิก ช่วยในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง หากขาดจะทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้

เมนูเกี้ยวกระชาย

ส่วนผสม

- | | |
|------------------|------------|
| 1. แผ่นเกี้ยว | 5 ห่อ |
| 2. กระชาย | 50 กรัม |
| 3. หมูบด | 1,000 กรัม |
| 4. กระเทียมเจียว | 20 กรัม |

วิธีทำ

- นำกระชายมาล้างทำความสะอาด และหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ผสมกับหมูบดให้เข้ากัน
- นำไปห่อด้วยแผ่นเกี้ยวแล้วต้มจนสุก
- โรยด้วยกระเทียมเจียว

เมนูสลัด 5 สี

ส่วนผสม

- | | |
|--------------|------------|
| 1. มะเขือเทศ | 200 กรัม |
| 2. ข้าวโพด | 500 กรัม |
| 3. แรดิช | 200 กรัม |
| 4. แก้วมังกร | 500 กรัม |
| 5. กรีน โอ๊ค | 1,000 กรัม |

6. ซีอิ๊วญี่ปุ่น 2 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำส้มสายชูบัลซามิก 3 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว 1 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
10. งาขาวคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
11. วาซาบิ 1 ช้อนชา
12. น้ำเปล่า 230 มิลลิลิตร
13. น้ำส้มสายชูแอปเปิล 150 มิลลิลิตร
14. น้ำตาลทราย 150 กรัม
15. เกลือ 1/4 ช้อนโต๊ะ
16. งาขาวคั่วตามชอบ
17. วาซาบิ 1/4 ช้อนโต๊ะ
18. ซอสโชยุญี่ปุ่น 125 มิลลิลิตร
19. น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
20. น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมมาล้างทำความสะอาด
หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
2. เตรียมน้ำสลัดงา โดยผสมซีอิ๊วญี่ปุ่น
น้ำส้มสายชูบัลซามิก น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว
น้ำมันมะกอก งาขาวคั่ว และวาซาบิเข้าด้วยกัน
3. เทน้ำเปล่าลงไปในหม้อ ตามด้วยน้ำส้ม
สายชูแอปเปิล น้ำตาลทรายและเกลือ นำขึ้นตั้งไฟ
เคี่ยวให้เข้ากันจนเดือด ยกออกจากเตา ใส่อ่างผสม
พักไว้จนอุ่น ใส่งาขาวคั่วลงไป ตามด้วยวาซาบิ
คนผสมจนเป็นเนื้อเดียวกันและวาซาบิละลาย
เติมซอสโชยุญี่ปุ่น ตามด้วยน้ำมันงา และน้ำมัน
มะกอกลงไป คนให้เข้ากัน
4. จัดผักสลัดทุกชนิดใส่จาน
ราดน้ำสลัดตามชอบ

เมนูน้ำสมุนไพรน้ำผึ้งมะนาว

1. น้ำใบเตย 1.5 ลิตร
2. น้ำแยกกากแครอท บีทรูท เสาวรส เซเลอรี่ สับปะรด 1 ลิตร หรือตามชอบ
3. น้ำผึ้ง 5-6 ช้อนโต๊ะ
4. มะนาว 4-5 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำใส่ใบเตย ผสมกับน้ำแยกกาก
2. ผสมด้วยน้ำผึ้ง มะนาว และเกลือ (ใส่หรือไม่ก็ได้) ชิมรสตามความชอบ เก็บแช่เย็นได้ 3-4 วัน จะ
ดื่มแบบเย็นชื่นใจ

บันทึก





มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ร่วมกับ หมู่ 12 บ้านทุ่งกระโปรง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก