



จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าพญา อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80140

โทรศัพท์/โทรสาร 0 7546 6645 www.thapaya.go.th

ทาง อบต.ท่าพญา ได้จัดทำจดหมายข่าวเพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งสำหรับประชาชนและผู้สนใจจะได้รับทราบข้อมูลข่าวสารและ
การดำเนินงานต่าง ๆ ของ อบต.ท่าพญาอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่เป็นประโยชน์

ขิง สูดยอดสมุนไพรในตำนาน



ขิง สูดยอดสมุนไพรในตำนาน ขิง เป็นสมุนไพรที่มีมาตั้งแต่สมัยอดีต
กาลนานมาแล้ว โดยปรากฏอยู่ในคัมภีร์อัลกุรอ่านและผลงานเขียนของขงจื้อ (เมื่อกว่า
๓๐๐๐ ปีมาแล้ว) และขิงก็มีอยู่ในประวัติศาสตร์ของประเทศไทยมายาวนาน

🍵 ผลการวิจัยล่าสุดพบว่าผู้หญิงที่มีอายุในช่วง ๕๐-๖๐ ปีที่รับประทานขิงเป็นประจำมี
ประสิทธิภาพของสมองดีขึ้น "ขิง มีส่วนช่วยให้ neuroprotective function ดีขึ้น" Kathleen
McFarlane ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของออสเตรเลียกล่าว "นั่นก็หมายความว่าขิงมีส่วนช่วย

ในการลดโอกาสการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้เช่น กัน"

 นอกจากนี้การใส่ซิงปน ๑๐๐ กรัมลงไปในสลัดหรือผักที่ทานรับประทานเป็นประจำ ก็เป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้กับอาหารได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย นอกจากนี้จะช่วยบำรุงสมองแล้ว ซึ่งยังมีฤทธิ์เป็นยาแก้ปวดได้อีกด้วย ซึ่งมีประสิทธิภาพในการยับยั้งอาการอักเสบของข้อต่อและกล้ามเนื้อ เปรียบเสมือนยาบรรเทาปวด (Analgesic) "สำหรับการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ, การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยซิงในส่วนผสมควบคู่กับการรับประทานยา ปฏิชีวนะ ช่วยให้อาการปวดกล้ามเนื้อหายได้ไวขึ้น" Pam Stone ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจากประเทศออสเตรเลียกล่าว

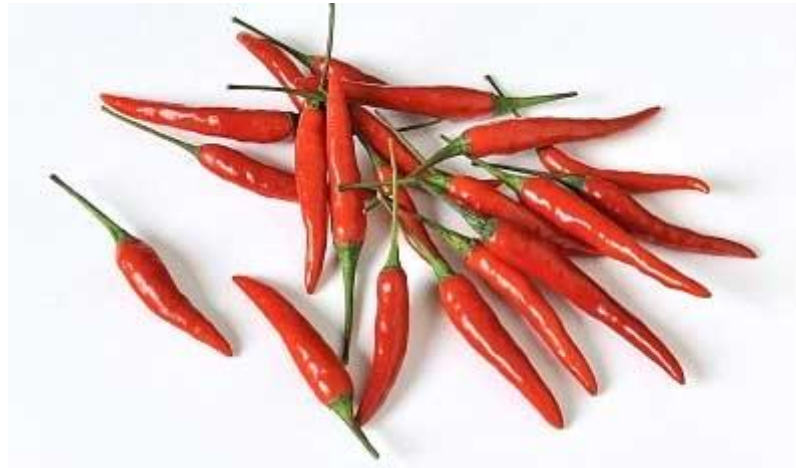
 สำหรับประโยชน์ของน้ำซิงก็สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ได้เช่นกัน

 การดื่มน้ำซิงอุ่นๆ สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ อาการคัดจมูกและบรรเทาอาการหวัดได้ การใส่น้ำมะนาว แล้วน้ำผึ้งผสมกับชาซิงร้อนๆก็มีสรรพคุณเป็นยาที่ดีมากมาย รวมไปถึงอาการปวดท้องจากอาการลำไส้แปรปรวน (IBS) ท้องอืดท้องเฟ้อ "การดื่มน้ำซิงอุ่นๆทุกเช้าสามารถช่วยให้ลำไส้ของท่านทำงานได้ดีมากขึ้น" McFarlane กล่าว และการวิจัยของประเทศออสเตรเลียก็ค้นพบอีกว่าซิงช่วยควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือด และอาจช่วยต่อต้านโรคเบาหวานได้

 ซิง ช่วยให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้น รวมไปถึงการทำงานของช่องท้องและลำไส้ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตและ หัวใจของเรา และอวัยวะเหล่านี้ก็จะทำงานดีขึ้นหากได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์จากซิง

 ซิงช่วยป้องกันไม่ให้ bad cholesterol LDL แข็งเป็นแผ่น ซึ่ง bad cholesterol นี้จะส่งผลเสียกับระบบโลหิตภายในร่างกายและเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

สารพัดประโยชน์จาก...พริก



สารพัดประโยชน์จาก...พริก พริก...ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยให้ระบบการหายใจสะดวกสบายยิ่งขึ้น สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักหรือลดปริมาณสารที่ขัดขวางระบบการหายใจ ในผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่างๆ ช่วยบรรเทาอาการไอ สารแคปไซซินเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของตัวยาหลายๆ ชนิด นอกจากนั้น สารเบตาแคโรทีนในพริกช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ในบริเวณเนื้อเยื่อบุผนังช่องปาก จมูก ลำคอ....

❗ พริก...ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยให้ระบบการหายใจสะดวกสบายยิ่งขึ้น สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักหรือลดปริมาณสารที่ขัดขวางระบบการหายใจ ในผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่างๆ ช่วยบรรเทาอาการไอ สารแคปไซซินเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของตัวยาหลายๆ ชนิด นอกจากนั้นสารเบตาแคโรทีนในพริกช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ในบริเวณเนื้อเยื่อบุผนังช่องปาก จมูก ลำคอ และปอด

❗ **พริก...ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด** หรือการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน การบริโภคพริกเป็นประจำจะช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการอุดตันของเส้นเลือด นับเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว เนื่องจากพริกช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและช่วยลดความดัน เพราะว่าในพริกมีสารจำพวกเบตาแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรงเพิ่มการยืดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับตัวเข้ากับแรงดันระดับต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

❗ **พริก...ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอล** สารแคปไซซินช่วยป้องกันมิให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-Low density lipoprotein) ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการสร้างคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-high density lipoprotein) มากขึ้น ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค

❗ **พริก...ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง** เนื่องจากพริกเป็นพืชผักที่มีวิตามินซีสูง การบริโภคอาหารที่มีวิตามินซีมากๆ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ วิตามินซียับยั้งการสร้างไนโตรซามีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร วิตามินซีช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของกระดูกอ่อน รวมถึงเป็นส่วนประกอบของผิวหนังกล้ามเนื้อและปอด คอลลาเจนเป็นโปรตีนที่สามารถหยุดการแพร่กระจายของเซลล์เนื้อร้ายได้

นอกจากนี้ วิตามินซียังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) คือสามารถยุติหรือขัดขวางบทบาทของอนุมูลอิสระ (free radicals) ที่จะก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์จนเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด สารเบตาแคโรทีนในพริกช่วยลดอัตราการเสี่ยงของโรคมะเร็งในปอดและในช่องปาก คนที่รับประทานผักที่มีสารเบตาแคโรทีนน้อย จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งมากกว่าคนที่รับประทานผักที่มีเบตาแคโรทีนสูงถึง ๓ เท่า คุณสมบัติของสารเบตาแคโรทีนจะช่วยลดอัตราการกลายพันธุ์ของเซลล์และทำลายเซลล์มะเร็ง สำหรับพริกบางชนิดที่มีสีม่วงจะมีสารพริกแอนโทไซยานิน ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ คือ สามารถทำลายอนุมูลอิสระได้เช่นกัน

❗ **พริก...ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด** เช่น ลดอาการปวดฟัน บรรเทาอาการเจ็บคอ และการอักเสบของผิวหนัง เป็นต้น ในปัจจุบันมีการใช้สารแคปไซซินเป็นส่วนประกอบของขี้ผึ้งใช้บรรเทาอาการปวดอันเนื่องมาจากผดผื่นคันและอาการผื่นแดงบริเวณผิวหนัง รวมทั้งอาการปวดที่เกิดจากเส้นเอ็น โรคเกาต์ หรือโรคข้อต่ออักเสบ เป็นต้น นอกจากนี้ผลการทดลองใหม่ๆยังบ่งชี้ว่าสารแคปไซซินช่วยลดอาการปวดศีรษะและไมเกรนลงได้

❗ **พริก...ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและอารมณ์ดี** เนื่องจากสารแคปไซซินมีส่วนในการส่งสัญญาณให้ต่อมใต้สมองสร้างสาร เอนดอร์ฟิน (endorphin มาจากคำว่า endogenous morphine) ขึ้น สารเอนดอร์ฟินเป็นเปปไทด์ขนาดเล็ก (โปรตีนสายสั้นๆ) มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟิน คือ บรรเทาอาการเจ็บปวด ในขณะเดียวกันก็สร้างอารมณ์ให้ดีขึ้น ยิ่งรับประทานเข้าไปมากเท่าใด ร่างกายก็จะสร้างเอนดอร์ฟินขึ้นมามากขึ้นเท่านั้น ปกติร่างกายของคนเราจะสร้างสารเอนดอร์ฟินขึ้นภายหลังการออกกำลังกาย ดังนั้นการออกกำลังกายแม้จะทำให้ร่างกายเมื่อยล้า แต่ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส

ถ้าต้องการบรรเทาความเผ็ดของอาหารในปากควรดื่มแอลกอฮอล์ หรือรับประทานอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบมากกว่าการดื่มน้ำ เพราะการดื่มน้ำมีผลเพียงช่วยบรรเทาอาการแสบร้อนได้เท่านั้น แต่ความเผ็ดก็ยังไม่ลดลง เนื่องจากว่า 'น้ำ' ละลายสารดังกล่าวได้ไม่ดี ...

มะระ..รูปไม่สวย แต่ประโยชน์สวยมาก



มะระ..รูปไม่สวย แต่ประโยชน์สวยมาก ก็อย่างที่โบราณเค้าว่ากันว่า หวานเป็นลมขมเป็นยา สิ่งที่น่าคิดก็คือ ทำไมของที่มีประโยชน์ส่วนใหญ่มักจะมีรสชาติที่ไม่น่ารับประทาน ไม่อร่อยลิ้นเอาเสียเลย ก็อย่างเช่นเจ้ามะระนี่แหละค่ะ ที่มีรสชาติขมซะจนไม่อยากรับประทาน ภายใต้น้ำตาที่อุปสรรคของมัน ถึงเวลาแล้วที่เราจะหันมาปฏิวัติการกินเสียใหม่นะคะ

— อย่างแรกเลย คือ **ความขมของมะระนั้นสามารถช่วยให้เราเจริญอาหาร** เพราะสารขมที่อยู่ในมะระนั้นจะช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อย ออกมามากจึงทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งเราอาจจะนำมะระไปลวก หรือเผาไฟจิ้ม แล้วนำมาจิ้มกับน้ำพริกก็ได้นะคะ

— ต่อมา..ก็คือ **คุณสมบัติในการการบำบัดและรักษาโรคเบาหวานระยะเริ่มต้น** ด้วยสารอาหารในมะระ ซึ่งทำหน้าที่เพิ่มเบต้าเซลล์ในตับอ่อน โดยการกระตุ้นให้เกิดการสร้างอินซูลิน (ฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) อีกทั้งมะระยังมีเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ย่อยน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรต สารอาหารจะผสมอยู่ในรูปของโปรตีน ซึ่งสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคตับและโรคเบาหวานได้ มะระยังสามารถแก้โรคตับอักเสบ ปวดหัวเข่า ม้ามอักเสบได้ค่ะ โดยรับประทานมะระดิบเป็นประจำจะช่วยให้ได้ค่ะ

นอกจากนี้มะระยังมีคุณค่าทางอาหารมากมาย เพราะอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส

แคลเซียม วิตามินซี วิตามินบี๑ - บี๓, เบต้าแคโรทีน, ไฟเบอร์, ธาตุเหล็ก,
โพแทสเซียม, เป็นต้น

เมนูอาหารจากมะระ ได้แก่ ต้มจืดมะระยัดไส้, มะระต้มจับฉ่าย, ผัดมะระหมูสับ, มะระผัดกุ้ง
, มะระผัดน้ำมันหอย เป็นต้น หากจะลดความขมของมะระต้องลวกหรือต้มนาน ๆ โดย
คลุกเคล้ากับเกลือก่อนที่จะนำไปปรุง หรือต้มน้ำแล้วเทน้ำทิ้ง ๑ ครั้ง ก่อนนำมารับประทาน
จะช่วยให้กินมะระได้อย่างสบายใจ

แถมท้ายอีกนิดนะคะ ด้วยข้อควรระวัง เราทานมะระที่ดิบ ๆ กันได้ แต่ห้ามรับประทานมะระ
ที่มีผลสุกนะคะ เพราะอาจทำให้คลื่นไส้ อาเจียนได้ค่ะ เนื่องจากมีสารซาโปนินอยู่มาก ซึ่ง
สารนี้จะทำให้เป็นพิษต่อร่างกายค่ะ อีกอย่าง อย่าทานมะระมากเกินไปนะคะ เพราะจะ
ทำให้ท้องเสีย เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบาย