



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๘๒ ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ผลไม้รสเปรี้ยวช่วยบรรเทาเจ็บคอ



ผลไม้รสเปรี้ยวประกอบไปด้วยกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น กรดซิตริก (citric acid) มีสรรพคุณช่วยลดอาการเจ็บคอได้ดี และเป็นแหล่งรวมวิตามินซีที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายเพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย พร้อมทั้งช่วยลดระยะเวลาในการเป็นหวัดให้สั้นลง ซึ่งผลไม้รสเปรี้ยวที่แนะนำ มีดังนี้



มะขามป้อม ใช้เนื้อผลแก่สดประมาณ 2-3 ผล โขลกพอแหลก เติมน้ำเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว วันละ 3-4 ครั้ง วิตามินซี และรสเปรี้ยวอมฝาดในมะขามป้อมจะช่วยแก้หวัด ทำให้คอชุ่มชื้น แก้อาการคอแห้ง และแก้อาการเจ็บคอ



มะนาว ใช้ผลสดคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ หรือ ใช้มะนาวครึ่งลูกบีบใส่ครึ่งแก้ว แล้วผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา วิตามินซีและรสเปรี้ยวของมะนาวจะช่วยขับน้ำลาย ลดอาการระคายเคืองที่เยื่อเมือกภายในลำคอ ส่วนน้ำผึ้งมีสรรพคุณบรรเทาอาการเจ็บคอ



มะขาม ใช้เนื้อในฝักแก่ของมะขามเปรี้ยว หรือมะขามเปียก จิ้มเกลือกินพอสมควร หรือจะคั้นเป็นน้ำมะขาม เติมน้ำเล็กน้อย และใช้จิบบ่อย ๆ เนื้อฝักแก่ รสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ ทำให้คอชุ่มชื้น และแก้อาการเจ็บคอ



ส้ม นำผลส้มประมาณ 3 ผล ล้างให้สะอาด คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ และเกลือป่น 1/2 ช้อนชา จิบบ่อย ๆ เมื่อมีอาการ รสเปรี้ยวของส้มมีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ และทำให้ชุ่มคอ



เสาวรส นำเสาวรสสุกประมาณ 2-3 ผล ล้างให้สะอาด ฝาดครึ่ง ใช้ช้อนตักเมล็ดและส่วนที่เป็นน้ำสีส้มออกจากเนื้อผล คั้น กรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง เพื่อแยกเอาเมล็ดและเส้นใยออก เติมน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ ชิมรสตามใจชอบ จิบเมื่อมีอาการ รสเปรี้ยวของเสาวรสมีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ และทำให้ชุ่มคอ

เอกสารอ้างอิง : 1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ แหล่งสืบค้น <http://www.thaihealth.or.th/Content/33366-วิตามินธรรมชาติ%20บรรเทาอาการเจ็บคอ.html> วันที่สืบค้น 16 มกราคม 2560

2. ภาพประกอบจาก <https://pixabay.com/th/ที่มีสีส้ม-ผลไม้-ส้ม-มะนาว-วิตามิน-89039> วันที่สืบค้น 16 มกราคม 2560