

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,189 วันจันทร์ที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2559 หน้า 22



## หัวบุก

บุกเป็นไม้ล้มลุกมีอายุหลายปี ลำต้นแทงขึ้นมาจากหัวใต้ดิน ต้นสูงประมาณ 50-150 เซนติเมตร หัวที่อยู่ใต้ดินมีขนาดใหญ่ค่อนข้างกลมแบนเล็กน้อย หรือกลมแป้น ผิวสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ลำต้นและกิ่งมีลักษณะกลมใหญ่ เปลือกลำต้นสีเขียวมีลายแต้มน้ำขาว ปัจจุบันหัวบุกถูกนำมาใช้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง ด้วยการแยกแ่่งจาก

ส่วนที่เป็นเนื้อทราย แล้วชงกับน้ำดื่ม โดยใช้แ่่ง 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 แก้ว นำมาชงกับน้ำดื่มก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมงวันละ 2-3 มื้อ ส่วนคนไทยเมื่อก่อนจะใช้หัวบุกมาปรุงเป็นยารักษาโรคมะเร็ง แก้ไขจับสัน และช่วยแก้อาการไอ.

