

เตลีหิวส์

ฉบับที่ 24,282 วันพุธที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 20



ต้นหอม

ต้นหอม เป็นพืชในสกุลเดียวกับกระเทียมเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มีกลิ่นฉุน รสขำ มีสรรพคุณในการช่วยขับเหงื่อและบำรุงหัวใจ ถ้ากินสด ๆ อย่างต่อเนื่องสามารถลดไขมันในเส้นเลือดได้ คนไทย



เมื่อก่อนจะนำต้นหอมประมาณ 5-6 ก้าน ต้มกับขิง 2 แว่น มาดื่ม เพื่อขับเหงื่อ ลดไข้ แก้หวัด ส่วนรายที่มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จะใช้ใบหรือหัวทุบพอแตกใส่ในเหล้าขาวแล้วเอามาดมเพื่อลดอาการ ในต้นหอม

มีสารอาหารมากมาย เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และมีสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยในการต้านมะเร็งและช่วยป้องกันอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดอีกด้วย.