

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,964 วันเสาร์ที่ 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 หน้า 21



ขิง

ขิงจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี เมต้าแคโรทีน ธาตุเหล็ก ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และเส้นใยจำนวนมาก คนไทยเมื่อก่อนนิยมนำมากินเพื่อช่วยแก้หวัด บรรเทาอาการไอ บรรเทาหวัด ขับเสมหะ ด้วยการใช้ขิงสดฝนกับน้ำมันงาใส่เกลือชนิดหน้อย ส่วนไอน้ำหอมระเหยจากน้ำขิงจะช่วยทำลายไวรัสหวัดในทางเดินหายใจได้ บางคนนิยมใช้แก้อาการเมารถ เมาเรือด้วยการใช้ขิงสดมาตำจนแหลก คั้นเอาน้ำมาดื่ม เป็นต้น.

