

มะนาวมีประโยชน์สารพัด

นายพิบูล เตียสุวรรณ เกษตรจังหวัดมหาสารคาม กล่าวว่ามะนาว เป็นผลไม้ที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน แต่มีน้อยคนที่จะรู้ว่ามะนาวมีประโยชน์อะไรบ้าง ประการแรกคือ เป็นยาแก้ไอเจ็บคอหรือมีเสมหะมาก ให้ใช้มะนาว 1 ส่วน น้ำสุก 1 ส่วนและเกลือชนิดน้อยผสมให้เข้ากัน จิบทุกครั้งที่ไอแต่ไม่ควรผสมกับน้ำร้อน เพราะจะทำให้วิตามินซีในมะนาวสลายตัว ใช้แก้เสียงแหบแห้ง โดยเมื่อตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน ให้ผ่ามะนาวครึ่งลูกจิ้มเกลือบีบลงคอ แก้ปวดศีรษะ ให้นำมะนาวผ่านเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วเอาปูนกินหมากละลายลงด้านใดด้านหนึ่งปิดตรงขมับ โดยให้ทำบ่อย ๆ อากาศจะทุเลา หรือใช้น้ำมะนาวผสมน้ำตาล คั้นตอนเช้า 1 แก้วจะช่วยให้หายจากโรควิงเวียนและปวดศีรษะได้

แก้ก้างปลาติดคอ ให้นำมะนาว 1 ลูก คั้นเอาแต่น้ำเติมเกลือน้ำตาลชนิดน้อยแล้ว กรอกลงไปบริเวณที่ก้างติดคอ อมไว้สักครู่แล้วค่อย ๆ กลืน ก้างจะอ่อนตัวหลุดออกไป แก้เหงือกบวม ใช้สำลีชุบมะนาวเช็ดที่เหงือกวันละ 2 ครั้งเช้า-เย็น แก้กลิ้นเป็นฝ้า ใช้สำลีชุบมะนาวเช็ดลิ้นวันละ 3 ครั้ง

ยาขับวนปาก ให้บีบมะนาวลงในแก้วครึ่งลูกผสมน้ำแล้วนำไปขับวนปาก แก้กลมวิงเวียนคลื่นไส้อาเจียน ให้นำมะนาวมาผ่าซีกโรยเกลือป่น น้ำตาลทราย บีบกินลงไปพักเดียวจะหาย ไม่ว่าจะป็นอาการคลื่นไส้จากการตั้งครรภ์ เมารถ แพ้อากาศ ให้ใช้มะนาวจิ้มเกลืออมไว้ในปากจะรู้สึกสดชื่น

บำรุงผิว ให้นำเปลือกมะนาวที่บีบน้ำออกแล้วมาทาบริเวณศอก คาง เข่า ส้นเท้า จะช่วยให้นุ่มนวลขึ้นแต่อาจจะแสบสักระยะหนึ่ง ลบรอยแผลเป็น ใช้มะนาวผสมดินสอพองทาบริเวณที่เป็น หรืออาจใช้ใบสลดตำผสมเข้าไปด้วยก็ได้ แก้น้ำกัดเท้า ใช้มะนาวทาที่ตุ่มคันแล้วทิ้งให้แห้ง จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสบู่ ใช้ผ้าเช็ดให้แห้งแล้วโรยด้วยแป้งฝุ่น ตุ่มคันจะหายไป แก้พิษซีเมนต์กัด ให้ผ่ามะนาวกลางลูกแล้วบีบน้ำใส่ตรงที่ถูถูกกัด แก้กัน ให้ใช้มะนาวผ่ากลางถูกรมไฟพออุ่นถูตามบริเวณที่คันภายใน 2-3 วันจะหาย

หัวโน ให้นำใช้แป้งดินสอพองผสมน้ำมะนาวทาตรงที่บวมซ้ำวันละ 2 ครั้งภายใน 2 วันจะหายไป

แก้เจ็บขบ ให้นำมะนาวมาผ่านตรงหัวออกขนาดพอนิ้วสอดได้ แล้วเอาปูนแดงทาบาง ๆ สอดนิ้วที่เจ็บขบเข้าไปทิ้งไว้สักพัก อากาศจะหาย แก้อ้วตที่ต้องอดใจเพื่อ ให้นำมะนาวผสมกับน้ำอ้อยรับประทาน อากาศจะหายไป แก้อ้วตผูก ใช้มะนาวก่อนแก้วกาแฟใส่เกลือเล็กน้อยดื่มทุกวัน จะเป็นยาระบายอย่างดีและทำให้เจริญอาหารอีกด้วย ใช้หุงข้าว ใช้น้ำมะนาว 4-5 ช้อน ใส่ลงไปในข้าวสารแล้วนำไปช้าวเมื่อหุงเสร็จข้าวจะขาวรับประทานอร่อย ทอดไข่เจียวให้ฟู ขณะตีไข่ให้ใส่มะนาว 4-5 หยดไข่จะฟูขึ้น

ป้องกันมอดข้าวสาร ใช้มะนาว 2-3 ผลใส่ไว้ในถังข้าวสารจะช่วยป้องกันมอดได้ ใช้เช็ดเครื่องเงิน ใช้เปลือกมะนาวถูบนภาชนะทองเหลืองทองแดง นาก จะทำให้เงางาม ช่วยดูดกลิ่นสี โดยผ่านมะนาวเป็นชิ้นบาง ๆ 2-3 ผลใส่ไว้ในน้ำเย็น 1 ถึงประมาณ 10 ลิตร เติมน้ำส้ม 2 แห่งทิ้งไว้ในห้องที่ทาสีใหม่ ๆ ปิดประตูหน้าต่างให้มิดจะช่วยดูดกลิ่นสีได้ดี ลบรอยเปื้อน ผ่าที่เปื้อนหมึก ใช้น้ำตาลทรายโรยตรงที่เปื้อนแล้วหยคน้ำลงไปพอชุ่มแล้วถูด้วยมะนาว จะลบรอยเปื้อนได้ดี.

การใช้แป้งบุกในผลิตภัณฑ์อาหาร

บุกเป็นพืชหัวที่พบได้ทั่วไป แป้งของพืชชนิดนี้จะแตกต่างจากแป้งของพืชอื่น ๆ ตรงที่องค์ประกอบส่วนใหญ่จะเป็นพวกสารกลูโคแมนแนน ที่ร่างกายย่อยไม่ได้ ส่วนของแป้งชนิดอื่นจะเป็นสารพวกกลูโคสที่ร่างกายย่อยได้ ดังนั้นจึงมีการนำแป้งของพืชชนิดนี้มาใช้ทำผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ สำหรับเป็นอาหารของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เนื่องจากให้พลังงานต่ำ เช่น เส้นหมี่ หรือใช้ผสมลงในแป้งชนิดอื่นเพื่อใช้ทำผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ

ใช้เป็นสารปรุงแต่งอาหารในผลิตภัณฑ์พวกขนมและเยลลี่ เนื่องจากแป้งบุกสามารถดูดซับน้ำและพองตัวทำให้สารละลายมีความข้นหนืดเพิ่มขึ้น หรือใช้ร่วมกับสารละลายต่างหรือสารละลายไฮโดรคอลลอยด์บางชนิดเพื่อทำให้เกิดเป็นเจลได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเติมลงในแป้งที่ใช้ทำขนมปังและลูกกอล์ฟ เพื่อเพิ่มคุณสมบัติในการอุ้มน้ำให้ผลิตภัณฑ์

ใช้เสริมใยอาหารและลดพลังงาน โดยใช้แป้งบุกทดแทนไขมันบางส่วนในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ที่มีองค์ประกอบของไขมันสูง เช่น ใช้ผลิตไส้กรอกไขมันต่ำหรือพลังงานต่ำ ลูกชิ้น แยมเบอร์เกอร์ ฯลฯ และแป้งบุกยังช่วยเพิ่มปริมาณเส้นใยในอาหารด้วย

ใช้เป็นสารให้ความข้นหนืดและความคงตัวในผลิตภัณฑ์ประเภทอิมัลชัน เช่น ไอศกรีม วิปซิงคริม และสเปรตชีด ฯลฯ

ใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์แปรรูปจากแป้งหรือผลิตภัณฑ์พาสต้า เพื่อปรับปรุงลักษณะเนื้อสัมผัส และทำให้ความรู้สึกในขณะอยู่ในปากที่ดี แม้จะมีการนำผลิตภัณฑ์ไปผ่านความร้อนซ้ำหลายครั้งก็ตาม

ประโยชน์ทางการแพทย์ โดยใช้แป้งบุกเพื่อวัตถุประสงค์ในการลดระดับคอเลสเตอรอล ไขมันในเส้นเลือด บำบัดอาการท้องผูก นอกเหนือจากการใช้เป็นอาหารควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากแป้งบุกจะเกิดการพองตัวเมื่อรับประทานพร้อมน้ำ และเกิดการพองตัวในกระเพาะอาหารทำให้รู้สึกอิ่ม จึงช่วยลดปริมาณอาหารที่จะรับประทาน โดยไม่มีผลกระทบต่ออวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย.