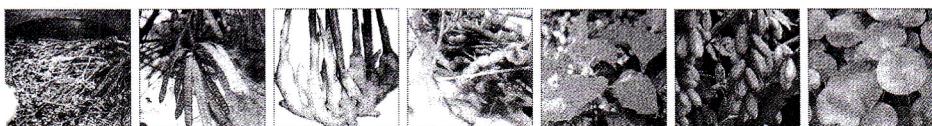


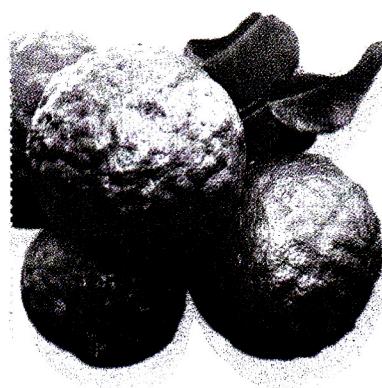
ຜັກພື້ນບ້ານ

■ ตารางที่ 1 ผักพื้นบ้านฤดูหนาว

ผัก พื้นบ้าน	ส่วนที่ รับประทาน	รสชาติ	สรรพคุณ คุณค่าทางโภชนาการ
สะเดาเด็น (รากขวาง)	ต้น ใบ	ขมอมหวาน	แก้ไข้ ว้อนใน กระหายน้ำ แก้หัวัด แก้อื้อ ทำให้ว่างกาย กระซูมกระชวย
ตังกลวง	ตอกอ่อน	ขม เผ็ดเล็กน้อย	เจริญอาหาร
ตะลิงปิง	ผลอ่อน	เบร์ยัวจัด	บำรุง筋腱 ผัดสมาน ลดไข้ เจริญอาหาร
ขี้หมูด	ตอก ผัก	เผ็ดเล็กน้อย แต่เมื่อสุก จะหวาน มัน	เจริญอาหาร
มะรวม	ตอก	ขม หวาน มัน เล็กน้อย	ยาน้ำรุ่งกำลัง ขับปัสสาวะ ขับน้ำตก
	ผักอ่อน	หวาน	มีวิตามินซีสูง
สะเดา	ยอด ใบอ่อน	ขมจัด	บรรเทาความร้อน ช่วยเจริญอาหาร
	ตอก		เบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง
เหรียง	เมล็ด	มัน	บำรุงร่างกาย
	ตอก	จีด	แคลเซียมสูง บำรุงร่างกาย
พักข้าว	ผลอ่อน	หวาน เย็น	บรรเทาความว้อนในร่างกาย
เพกา (ลิ้นฟ้า)	ยอดอ่อน		
	พักอ่อน	ขมอมหวาน	ขับพยาลลง ขับลม ขับเสมหะ



กระทรวงสาธารณสุข แนะนำกินผักให้ได้อย่างน้อย
วันละ 4 ชิ้น ช่วยป้องกันไขมันในเลือดสูง อ้วน ลด
ความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้และทารหัณฑ์ ชะลังผล
สำหรับคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 78 กินผัก
น้อย เลี้บชาญพิมูลกินไม่ถึง 3 ชิ้น



ແໜ່ງມະນຸຍາ

มะกรูด เป็นพืชที่นิยมนำมาใช้เป็นยาสระผมมานานแล้ว
เนื่องจากช่วยทำให้ผมดกดำ ป้องกันรังแค และลดอาการคัน
เส้นรอบคอก

วิธีทำ

1. นำผลมะกรูดสดมาล้างให้สะอาด
 2. ผ่า และนำไปดัมให้ทั่ว
 3. ปั่นให้ละเอียด และกรองด้วยผ้าขาวบาง
 4. นำรากมะกรูดที่ได้มาร่อนให้วันอีกครึ่งกิ่งเข้าด้วยกัน

วิธีใช้

ใช้แคมพูមะกรุด หมักผมทึ่งไว้ประมาณ 5 นาที แล้วสังออก
ใช้สับปะรดมะ 1-2 ครั้ง

หัวข้อ : โครงการนวัตกรรมดูแลรักษาสุขภาพเจริญเวชภารกิจ จ.สุพรรณบุรี/ภาคตะวันตก