

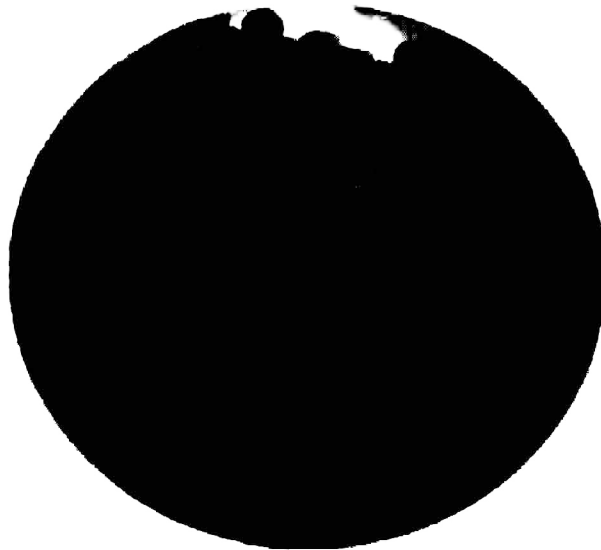
## วิธีแช่ขมิ้นมะขามป้อม กินป้องกันสารพัดโรค

### ส่วนผสม

มะขามป้อม	50 ผล
เกลือป่น	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายขาว	2 ½ ถ้วยตวง

### วิธีทำ

- ล้างมะขามป้อมให้สะอาดคว้านเมล็ดออกแช่ในน้ำผสมเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่มะขามป้อมลงปิดด้วยใบตอง ทับด้วยน้ำใส่ถุงพลาสติก เพื่อให้มะขามป้อมจมน้ำ แช่ไว้ 1 คืน รุ่งขึ้นล้างน้ำใส่ตะแกรง ผึ่งไว้ให้แห้ง
- ตวงน้ำตาลใส่กระทะทองใส่น้ำเชื่อมจนน้ำตาลเดือดพล่าน กรองด้วยผ้าขาวบางพักไว้ให้เย็น
- บรรจุมะขามลงในขวดที่ฆ่าเชื้อแล้ว เทน้ำตาลที่เชื่อมเย็นสนิทแล้ว ลงแช่ไว้ปิดฝาสนิท รุ่งขึ้นอุ่นน้ำตาลให้เดือด ช้อนฟองทิ้งกรองด้วยผ้าขาวบางพักไว้ให้เย็น บรรจุมะขามลงในที่เดิม เทน้ำเชื่อมลงแช่ไว้ ทำแบบนี้สัก 5-6 วัน จนน้ำตาลซึมเข้าในมะขามป้อมดีแล้ว จึงเก็บไว้ ยิ่งนานมากมะขามจะยิ่งเนื้อเต่งสวยมากขึ้น



### วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นของหวานชนิดหนึ่ง อาจใส่น้ำแข็ง น้ำเชื่อม ทำเป็นขนมลอยแก้วก็ได้ หรือใช้แต่งหน้าเค้กแทนเชอร์รี่เชื่อม มีรสเปรี้ยวหวาน เค็มเล็กน้อยรสอร่อยชวนรับประทาน

## วิธีเก็บรักษา

เก็บไว้ในขวดที่ฆ่าเชื้อแล้วให้จมอยู่ในน้ำเชื่อมเสมอ ปิดฝาให้สนิท สามารถเก็บได้นาน 3 เดือน

## สรรพคุณ

1. ในมะขามป้อมมีวิตามินซีที่สามารถดูดซึมได้เร็วกว่าวิตามินซีในรูปแบบอื่นๆ
2. บำรุงและรักษาสายตา รักษาตาอักเสบ ตาแดง
3. บำรุงประสาทและสมอง
4. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์ มีฤทธิ์ในการต้านเซลล์มะเร็ง
5. ลดคอเลสเตอรอล ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด การป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
6. ช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน
7. บำรุงปอด แก้อาการหลอดลมอักเสบ หัวใจเ้า และบำรุงกระเพาะ
8. แก้อาการคลื่นไส้อาเจียนได้
9. มีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา
10. ล้างพิษในตับ ยับยั้งความเป็นพิษของตับและไตได้