



อาหารเป็นยาสมุนไพร: กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา

(Food as herbal medicine: A case study of Songkhla province)

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร : แก้ไข้ แก้หวัด

ไข้หวัด เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อหวัด ซึ่งเป็นเชื้อไวรัส มีอยู่ มากกว่า 200 ชนิด เมื่อร่างกาย ได้รับเชื้อ และจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อนั้นๆ ตลอดไป และในการเจ็บป่วยครั้งใหม่ ก็เกิดจากเชื้อไวรัส ตัวใหม่ หมุนเวียนกันไปเรื่อยๆ เชื้อหวัดนั้นพบมากใน น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ของผู้ที่ ติดเชื้อ สามารถติดต่อกันด้วยลมหายใจ การไอหรือจาม รวมไปถึงการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสจาก ผู้ป่วย อาการของผู้ที่เป็นโรคไข้หวัด นั้น เมื่อได้รับเชื้อแล้วจะมีระยะฟักตัว ประมาณ 1-3 วัน หลังจากนั้น ก็จะมีการไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เป็นหวัด น้ำมูกไหล ไอ จาม คอแห้ง เจ็บคอ มีเสมหะสีขาว การเป็นโรคไข้หวัดอาจนำไปสู่อาการแทรกซ้อนได้หลายชนิดเช่น ทอนซิลอักเสบ ไชนัส อักเสบ หูชั้นกลาง อักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นต้น

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร : แก้ไข้ แก้หวัด

แกงเลียงหัวข่า

เครื่องปรุง หัวข่าอ่อนและต้นอ่อน ใบแมงลัก น้ำปลา กุ้งสด ผักอื่นๆตามใจชอบ เห็ดต่างๆ ข่าวโปดอ่อน แครอท กระชาย พริกชี้ฟ้าแดง พริกไทยขาว หอมแดง กุ้งแห้ง ปลาหย่าง กะปิ



ยำตะไคร้ใบชะพลู

เครื่องปรุง ตะไคร้อ่อนซอยละเอียด หอมแดง มะพร้าวคั่วทำเอง ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบชะพลูหั่นฝอย กุ้งแห้งทอดกรอบ เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว พริกขี้หนูกระเทียม น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว



ยำอุตพิต

เครื่องปรุง อุตพิต ใช้ก้านใบลอกเปลือกออกก่อน หลังจากนั้นนำมาปรุงควรทำให้สุกเสียก่อน พริกขี้หนู น้ำตาลปี๊บ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ปลารอบ มะนาวสด น้ำปลา ผักชี หอมแดง กระเทียม



ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร : เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ระบบภูมิคุ้มกัน คือระบบที่คอยปกป้องร่างกายของเราจากสิ่งแปลกปลอมต่างๆ เช่น เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมอื่นๆ เช่น เซลล์ที่กำลังเจริญเติบโตไปเป็นมะเร็ง อวัยวะของผู้อื่นที่ปลูกถ่ายเข้ามาในร่างกาย การได้รับเลือดผิดหมู่ สารก่อภูมิแพ้ ฯลฯ ระบบภูมิคุ้มกันแบ่งเป็น 2 ระบบ คือ ระบบภูมิคุ้มกันที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ได้แก่ ผิวหนังและเยื่อเมือกต่างๆซึ่งมีคุณสมบัติเฉพาะตัวในการ ป้องกันและกำจัด สิ่งแปลกปลอมซึ่งส่วนใหญ่ คือ เชื้อโรคออกไปจากร่างกาย และ ระบบภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นภายหลัง

ต้มผักกาดดองใส่ปลาช่อนและถั่วดำ

เครื่องปรุง ปลาช่อนทอด ผักกาดดองเค็ม เต้าเจี้ยว ชিংแก่หั่นแฉลบ กระเทียม พริกชี้ฟ้าเขียว-แดง พริกไทยขาวป่น รากผักชี ข่า ถั่วดำ ซิอิ้วขาว น้ำตาลปี๊บ น้ำซุบไก่

