



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

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร สำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร

หญิงตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารจำพวกโปรตีน (เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว เต้าหู้) อาหารที่มี ธาตุเหล็ก (เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว) แคลเซียม (เช่น นมสด เต้าหู้ ยาเม็ดแคลเซียม) และผลไม้ ให้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการของทารกในครรภ์ การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง แม้กระทั่งหลังคลอด ซึ่งมารดาที่ต้องให้นมบุตร จึงจำเป็นจะต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่า เพื่อที่จะช่วยเสริมสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพให้ทารกดื่ม

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร

แกงเลียงปลีก๊วย



ส่วนผสม

: หัวปลีอ่อน ใบแมงลัก น้ำปลา เกลือ ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น พักทอง บวบ เห็ด ผักหวาน ลำไย ตำลึง เป็นต้น

เครื่องแกง

: กะปิ พริกไทยเม็ด หอมแดง ปลาทุทอด หรือ กุ้งแห้ง หรือ กุ้งสด



ปลีก๊วยต้มกะทิ



ส่วนผสม

: หัวปลีอ่อน กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ กุ้งสด



เครื่องแกง

: กุ้งแห้ง (แช่น้ำให้นิ่ม) กุ้งสดลวกสับหยาบๆ กะปิ หอมแดง รากผักชี



ยำหัวปลี



ส่วนผสม

: หัวปลี ใบสาระแหน่ กะทิ มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง



น้ำยำ

: น้ำพริกเผา น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงคั่วบดพอแตก หอมเจียว พริกทอด

เมนูจากปลีก๊วย สรรพคุณ : บำรุงน้ำนม