

เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง อาหารเป็นยาสมุนไพร



กำหนดการ

วันที่ / เวลา	รายละเอียด		วิทยากร
3 เมษายน 2557			
08.30-09.00 น	ลงทะเบียน		
09.00-12.00 น.	การเตรียมอาหารสำหรับสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร		
	เมนูอาหาร	- แกงเลียงหัวปลี - ยำหัวปลี	
	น้ำดื่ม	- น้ำแก่นฝาง (บำรุงโลหิต)	
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13.00-16.00 น.	การเตรียมอาหารสำหรับโรคทางเดินอาหาร		
	เมนูอาหาร	- ปลาทุตัมตะลิงปลิงจิง - เมี่ยงตะไคร้ใบชะพลู	
	น้ำดื่ม	- น้ำตะไคร้ (ขับปัสสาวะ)	
10 เมษายน 2557			
12.30-13.00 น	ลงทะเบียน		
13.00-16.00 น.	การเตรียมอาหารสำหรับแก้ไข้ และโรคเบาหวาน		
	เมนูอาหาร	- แกงเลียงหัวข่า (แก้ไข้) - ยำบุปผชาติ (ลดน้ำตาลในเลือด)	
	น้ำดื่ม	- น้ำหนานเป่าซู่ (ลดน้ำตาลในเลือด)	

หญิงตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารจำพวกโปรตีน (เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว เต้าหู้) อาหารที่มี ธาตุเหล็ก (เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว) แคลเซียม (เช่น นมสด เต้าหู้ ยาเม็ดแคลเซียม) และผลไม้ ให้มากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการของทารกในครรภ์การได้รับ สารอาหารที่ครบถ้วน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง แม้กระทั่งหลังคลอด การให้นมบุตร มารดาจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่า เพื่อที่จะช่วยเสริมสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพให้ทารกดื่ม

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร ได้แก่ แกงเลียงปลีกล้วย (บำรุงน้ำนมของหญิงให้นมบุตร) ปลีกล้วยต้มกะทิ (บำรุงน้ำนม) ยำปลีกล้วย

แกงเลียงหัวปลี



เครื่องปรุง

หัวปลีอ่อน	1	หัว
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1.5	ช้อนชา
น้ำสะอาด	5	ถ้วยตวง
ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น ใบแมงลัก ฟักทอง บวบ เห็ด		
ผักหวาน ตำลึง ลำไย เป็นต้น		

เครื่องแกง

กะปิ	1-2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	10	เม็ด
หอมแดง	3-4	หัว
ปลาทูนึ่ง หรือ กุ้งแห้ง หรือ กุ้งสด		

วิธีทำ

1. แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่เกินไปไม่ได้เอา ผ่าครึ่ง หั่นฝอยแช่น้ำที่ผสมน้ำมะนาวไว้
2. โขลกพริกไทยเม็ด หัวหอม กะปิ เข้าด้วยกัน ใส่ปลาทูนึ่งแกะเอาแต่เนื้อ ลงโขลกพอหยาบๆ
3. ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลกลงละลายในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่หัวปลีและผักอื่นๆ พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เสร็จแล้วใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ



ยำหัวปลี



เครื่องปรุง

หัวปลี	1	หัว
ใบสาระแหน่	2 – 3	ยอด
มะพร้าวคั่ว	2	ซัอนโตะ
กุ้งแห้งป่น	2	ซัอนโตะ
หอมแดงซอย	4	ซัอนโตะ
หอมเจียว	2	ซัอนโตะ
พริกทอด	6 – 7	เม็ด
ไข่ต้มสุก	1-2	ฟอง
กุ้งสดตัวเล็กลวก	½	ถ้วยตวง
ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และปลากรอบ ตามชอบ		

น้ำยำ

น้ำพริกเผา	2	ซัอนโตะ
น้ำมะขามเปียก	3	ซัอนโตะ
น้ำมะนาว	2	ซัอนโตะ
น้ำปลา	2	ซัอนโตะ
น้ำตาลปี๊บ	1-2	ซัอนโตะ

วิธีทำ

1. แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่กินไม่ได้ ออก ผ่าครึ่ง หั่นฝอย แช่น้ำ ที่ผสมน้ำมะนาว ไว้
2. การทำน้ำยำ ใส่ น้ำพริกเผา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว และน้ำปลา คนให้เข้ากัน ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ให้ถูกใจ
3. ใส่กุ้งลวกคลุกให้เข้ากันกับน้ำยำ ใส่หัวปลีที่บีบน้ำ ออกแล้ว มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น หอมแดงซอย หอมเจียว และพริกทอด ลงไปคลุกเคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน แต่งด้วยไข่ต้ม ใบสาระแหน่ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วคั่ว หอมเจียวและพริกทอด



ส่วนผสม

แก้มฝาง	200	กรัม
ใบเตยหอม	20	ใบ
น้ำตาลกรวด	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทรายขาว	½	กิโลกรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำสะอาด	10	ลิตร

วิธีทำ

แบ่งน้ำสะอาดออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนผสมที่ 1

1. เคี่ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำประมาณ 1 ลิตร เติมน้ำตาลทรายแดง และเกลือลงไป เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนๆ

ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างแก้มฝางให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่แก้มฝาง ลงต้มให้เดือดประมาณ 20 นาทีเคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะน้ำ

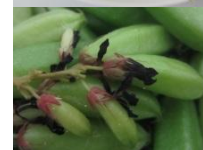
ส่วนผสมที่ 3

4. ล้างใบเตยหอมให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
5. นำน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบเตยหอม ลงต้มให้เดือดประมาณ 20 นาทีเคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะน้ำ
6. นำส่วนผสมทั้ง 3 รวมกัน โดยค่อยๆ เติมน้ำเชื่อมชิมให้ได้รสที่ถูกต้อง
7. กรองด้วยกระชอนตาถี่ หรือผ้าขาวบางอีกครั้ง

โรคในระบบทางเดินอาหาร คือโรคที่เกิดกับอวัยวะต่างๆที่อยู่ระบบทางเดินอาหาร ซึ่งมีหน้าที่ เกี่ยวกับการย่อย ดูดซึม และการขับถ่าย โรคในระบบทางเดินอาหารที่พบได้บ่อย คือ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง ปวดท้อง แผลในกระเพาะอาหาร แผลในลำไส้ อาเจียน กรดไหลย้อน ท้องผูก เป็นต้น

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคในระบบทางเดินอาหาร ที่พบ ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารช่วย ขับลม ลดการปวดแน่นท้อง แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ได้แก่ แกงเลียงหัวข่า (บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม) ใบขี้เหล็กลวกจิ้มน้ำพริก (บรรเทาอาการท้องผูก) สะเดาน้ำปลาหวาน (ขับลมใน ลำไส้) ยอดมะตูมและยอดยอป่า (ขับลม บรรเทาอาการกรดไหลย้อน) ยาตะไคร้ (ขับลม) ผักข้าวยาสมุนไพร (เจริญอาหาร ขับลม)

ปลาทุ้มตะลิงปลิง-ชิง



เครื่องปรุง

ปลาทุ้ม	3-4	ตัว
ตะลิงปลิงผ่าซีก	2	ถ้วยตวง
ตะไคร้ทุบ	2	ต้น
จิงหั่นแฉ่น	1	ถ้วยตวง
ขมิ้น	3-4	เส้นติเมตร
หอมแดง	2	หัว
กระเทียม	3-4	กลีบ
พริกขี้หนูสด	5	ดอก
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา
น้ำสะอาด	5	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. โขลกขมิ้นและกระเทียมพอแตก นำมาคลุกที่ตัวปลา วางทิ้งไว้
2. นำน้ำตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ หอมแดง และกระเทียม ทุบ
3. ใส่เครื่องปรุง น้ำตาลปีบ น้ำปลา เกลือ และกะปิ ลงไป
4. รอจนน้ำเดือดใส่ปลาลงไป ทิ้งไว้สักครู่ ใส่ตะลิงปลิงผ่าซีกลงไปต้มจนน้ำเปรี้ยวออก ชิมรสเพิ่มเติมได้ตาม
5. จากนั้น เติมจิงหั่นแฉ่น และพริกขี้หนูลงไป รอจนน้ำเดือดอีกครั้งยกลงจากเตา (สูตรนี้ต้องระวังอย่าต้มจิงนานจนเกินไป เพราะจะทำให้จิงมีรสขมมากขึ้น)



เครื่องปรุง

ตะไคร้อ่อนซอยละเอียด	¾	ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	5	หัว
ใบมะกรูดหั่นฝอย	¼	ถ้วยตวง
กุ้งแฉั่วกรอบ	3	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่วทำเอง	3	ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลู		
ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และปลากรอบนุบ		
พอกแตก ตามชอบ		

น้ำยำ

พริกขี้หนูซอย	5	เม็ด
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะนาว ให้เข้ากันปรุงรสตามชอบ
2. ผสมพริกขี้หนูซอย กระเทียมสับ หอมแดงซอย ตะไคร้ ใบมะกรูด กุ้งแฉั่ว มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง ปลากรอบและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไปคลุกเคล้าในน้ำยำให้ทั่วตักใส่จาน
3. รับประทานเป็นเมี่ยงห่อด้วยใบชะพลู

น้ำตะไคร้ - ใบเตย

ส่วนผสม

ใบเตยหอม	20	ใบ
ตะไคร้	20	ต้น
น้ำตาลกรวด	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทรายขาว	½	กิโลกรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำสะอาด	10	ลิตร

วิธีทำ

ส่วนผสมที่ 1

1. เคี่ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำประมาณ 1 ลิตร เติมน้ำตาลทรายขาว และเกลือลงไป ต้มจนเดือดเคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนๆ

ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างใบเตยหอม และ ตะไคร้ให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดที่เหลือใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบเตยหอม และ ตะไคร้ทุบพอแตกต้มให้เดือดประมาณ 20 นาทีเคี่ยวต่อไปเรื่อยๆโดยใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะส่วนน้ำ
4. นำส่วนผสมทั้ง 2 รวมกัน ค่อยเติมส่วนที่เป็นน้ำเชื่อมชิมให้ได้รสที่พอใจ
5. กรองด้วยกระชอนตาถี่ หรือผ้าขาวบางอีกครั้ง

ไขหัว เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากเชื้อหวัด ซึ่งเป็นเชื้อไวรัส มีอยู่ มากกว่า 200 ชนิด เมื่อร่างกาย ได้รับเชื้อ และจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อนั้นๆตลอดไป และในการเจ็บป่วยครั้งใหม่ ก็เกิดจากเชื้อไวรัส ตัวใหม่ หมุนเวียนเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เชื้อหวัดนั้นพบมากใน น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ของผู้ที่ติดเชื้อ สามารถติดต่อกันด้วยลมหายใจ การไอหรือจาม รวมไปถึงการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสจาก ผู้ป่วย

อาการของผู้ที่เป็นโรคไขหัวนั้น หลังจากได้รับเชื้อแล้วจะมีระยะพักตัวประมาณ 1-3 วัน หลังจากนั้น ก็มีอาการไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เป็นหวัด น้ำมูกไหล ไอ จาม คอแห้ง เจ็บคอ มี เสมหะสีขาว การเป็นโรคไขหัวอาจนำไปสู่อาการแทรกซ้อนได้หลายชนิดเช่น ทอนซิลอักเสบ ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นต้น

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคไขหัว ได้แก่ แกงเลียงหัวข่า ยาตะไคร้ ยาอุตุพิต

แกงเลียงหัวข่าอ่อน



เครื่องปรุง

หัวข่าอ่อน ต้นอ่อนหั่นแว่น 1 ถ้วยตวง
ผักอื่นๆตามใจชอบ ใบแมงลักเด็ดต่างๆ ข้าวโพดอ่อน
แครอท ฯลฯ
กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลังเอาเส้นกลางออก 1 ถ้วยตวง
น้ำสะอาด 5 ถ้วยตวง
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1 ช้อนชา

เครื่องแกง

กระชายชุดเปลือกหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่น 3 ดอก
พริกไทยขาว 5 เม็ด
หอมแดง 3 หัว
กุ้งแห้ง ¼ ถ้วยตวง
ปลาย่าง/ปลาแห้ง ¼ ถ้วยตวง
กะปิ 1-2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลก กุ้งแห้ง พริกไทยขาว กระชาย พอละเอียด ใส่พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง ปลาย่าง กะปิ โขลกต่อให้เข้า
2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกง รอจนน้ำเดือดใส่หัวข่าหั่น หรือผักอื่นๆ รอจนน้ำเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา หลังจากนั้นเติมใบแมงลัก ขลกจากเตา



เบาหวาน พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย ประเภทของเบาหวานแบ่งได้ออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ ได้ดังนี้ คือ เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน เป็นชนิดที่พบได้น้อยและมีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบ ในเด็กและคนอายุต่ำกว่า 25 ปี ตับอ่อนของผู้ป่วยจะไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เลยหรือได้น้อยมาก ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินเข้าทดแทนในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถควบคุมน้ำตาลได้เป็นปกติ และเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เป็นเบาหวานที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมี ความรุนแรง น้อย ตับอ่อนของผู้ป่วยสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงทำให้ มีน้ำตาล เหลือกลายเป็น เบาหวานได้ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานนั้นเกิดจากตับอ่อนที่ไม่ สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้ หรือสร้างได้น้อย อาการของผู้เป็นเบาหวาน โดยรวม นั้น จะมีอาการ ปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำ หิวบ่อย กินข้าวจุ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปัสสาวะทิ้งไว้จะมีมดขึ้น

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวานได้แก่ ยาดอกแด น้ำหนานเปา ชู (ลดน้ำตาลในเลือด)



เครื่องปรุง

ดอกแค ดอกขจร ดอกปีบ ดอกเข็ม ดอกโสน ดอกอัญชัญ	
ฯลฯ ประมาณ	500 กรัม
ไก่สับ	200 กรัม
กุ้ง	200 กรัม
หอมแดงซอย	4 ช้อนโต๊ะ
ผักชี	
ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และปลากรอบนุบพอ	
แตก ตามชอบ	

น้ำยำ

พริกขี้หนูสวนสับ	10-15 เม็ด
กระเทียมสับ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2-3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. สับเนื้อไก่ หลังจากนั้นนำมารวนให้สุก
2. ลวกกุ้งปอกเปลือกแล้วหลังจากนั้นหั่นหยาบๆ
3. นำดอกไม้ต่างๆที่เตรียมไว้ เด็ดเกสรออก นำไป ลวกพอสุก แช่ด้วยน้ำเย็นทันที จากนั้นพักให้สะเด็ดน้ำบนกระชอน บีบน้ำออกอีกครั้งจนหมด
4. เตรียมน้ำยำ นำน้ำตาลปีบ ผสมกับน้ำปลา และน้ำมะนาว จนละลายเข้ากัน ปรุงรสตามชอบ
5. นำพริกขี้หนูหั่นหยาบ หอมแดงซอย กระเทียมสับ ผสมกับน้ำยำที่เตรียมไว้
6. นำน้ำยำ ผสมกับ ดอกไม้ลวกที่บีบน้ำออกแล้ว กุ้ง ไก่รวน หอมแดง ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และปลากรอบนุบพอแตก คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยบนด้วยผักชี



ส่วนผสม

ใบหนานเป่าชู	30	ใบ
น้ำตาลกรวด	1	กิโลกรัม
น้ำผึ้ง	½	ถ้วยตวง
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำสะอาด	10	ลิตร

วิธีทำ

ส่วนผสมที่ 1

1. เคี่ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำประมาณ 1 ลิตร ใส่เกลือลงไป

ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างใบหนานเป่าชูให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดที่เหลือใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ใบหนานเป่าชูลงต้มให้เดือดประมาณ 10 นาทีเคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะน้ำ
4. นำส่วนผสมทั้ง 2 รวมกัน รอให้อุ่นจากนั้น ปรับ

รสชาติโดยใช้น้ำผึ้ง ชิมให้ได้รสที่ถูกต้อง

5. กรองด้วยกระชอนตาถี่ หรือผ้าขาวบางอีกครั้ง



การวิจัยเรื่อง

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

โดย

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้ดูแลโครงการ ดร. สุกัญญา เดชอดิษฐ์
ภาควิชาเภสัชเวชและเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์