**200 จาน อาหารต้านมะเร็ง-อาหารประเภทเครื่องดื่ม**

1. **น้ำมะม่วงดิบ**

**เครื่องปรุง**

* มะม่วงทวายหรือมะม่วงเปรี้ยวดิบแก่จัด 2 ผล
* น้ำเชื่อมหรือน้ำอ้อยคั้น

หมายเหตุ ช่วยรักษาเหงือก ทำให้ผิวสวย ป้องกันโรคปากนกกระจอก ตาไม่สู้แสง บำรุงโลหิต ป้องกันต้อกระจก ทำให้อายุยืน

1. **น้ำแตงใส หรือ อย่างข้น**

**เครื่องปรุง**

* แตงโมปลอกเปลือกแล้ว 200 กรัม ถ้าต้องการให้ใสใช้ผ้าขาวบางกรองอีกครั้ง

หมายเหตุ แตงโมมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ช่วยการทำงานของไตให้ดีขึ้นเหมาะสำหรับผู้ป่วยบวมน้ำ

1. **น้ำแตงไทย**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อแตงไทย 1 ถ้วยตวง
* น้ำต้มสุก ½ ถ้วยตวง
* น้ำอ้อย

หมายเหตุ โบราณใช้แตงไทยแก้เลือดกำเดา

1. **น้ำพุทราไทย**

**เครื่องปรุง**

* พุทราไทยสุกงอม จำนวนเท่าที่ต้องการ

หมายเหตุ ใช้เป็นยาระงับประสาทอ่อนๆ

1. **น้ำกะหล่ำปลี**

**เครื่องปรุง**

* กะหล่ำปลีหั่นหยาบๆ 2 ถ้วยตวง
* น้ำสุกหรือน้ำอ้อย 2 ถ้วยตวง

หมายเหตุ กะหล่ำปลีเหมาะสำหรับรักษาท้อง ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร

1. **น้ำขึ้นฉ่าย**

**เครื่องปรุง**

* ใบขึ้นฉ่ายพร้อมก้านหั่นท่อนยาวๆ 100 กรัม
* น้ำสุกหรือน้ำอ้อย 2 ถ้วยตวง
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

หมายเหตุ ขึ้นฉ่ายสามารถลดความดันโลหิต เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้เคร่งเครียดกับงาน

1. **น้ำมะระจีน**

**เครื่องปรุง**

* มะระจีนลูกขาวๆ เอาเมล็ดออก 1 ลูก
* น้ำอ้อยหรือน้ำสุก 2 ถ้วยตวง
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

หมายเหตุ มะระจีน แก้ร้อนใน ดับอาการกระหายน้ำ เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังฉายแสงหรือเคมีบำบัด

1. **น้ำแครอทผักกาดหอม**

**เครื่องปรุง**

* ผักกาดหอมล้างสะอาด 100 กรัม
* แครอต 1 หัว
* แอบเปิ้ล 1 ผล
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

หมายเหตุ สูตรนี้ใช้บำรุงรากผม เหมาะสมหรับคนที่ใช้เคมีบำบัดแล้วผมร่วง

1. **น้ำแครอทขึ้นฉ่าย**

**เครื่องปรุง**

* แครอท 1 หัว
* ขึ้นฉ่ายจีน 50 กรัม
* แอบเปิ้ล 1 ผล

หมายเหตุ รักษาโรคโลหิตจาง และความดันโลหิตต่ำ

1. **น้ำหน่อไม้ฝรั่งสดขึ้นฉ่าย**

**เครื่องปรุง**

* หน่อไม่ฝรั่งสด 500 กรัม
* ขึ้นฉ่ายจีน 2-3 ต้น
* แอบเปิ้ล 1 ช้อนชา
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

หมายเหตุ ทำให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยบำรุงหัวใจ วิตามิน บี1 บี2 สูง

1. **น้ำผักรวม**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือเทศสุก 1 ผลใหญ่
* ขึ้นฉ่ายจีน ½ ขีด
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา
* แอบเปิ้ลขนาดเล็ก 1 ผล
* ผักกาดฮ่องเต้ต้นเล็ก 1 ต้น

หมายเหตุ ช่วยบำรุงตับ เพิ่มพลังงาน คลายความอ่อนเพลีย เหมาะสำหรับผู้ที่มีก้อนที่ตับ

1. **น้ำฝรั่งขึ้นฉ่าย**

**เครื่องปรุง**

* ฝรั่งผลโต 1 ผล
* น้ำมะนาว ½ ช้อนชา
* ขึ้นฉ่ายจีน 3 ต้น

หมายเหตุ ลดความดันโลหิตและอาการบวมน้ำ

1. **น้ำฝรั่งมะระขี้นก**

**เครื่องปรุง**

* ฝรั่งดิบผลใหญ่ 1 ผล
* มะระขี้นกล้างสะอาด เอาเมล็ดออก 2 ลูกใหญ่
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

หมายเหตุ เพิ่มภูมิต้านทาน

1. **น้ำส้มเขียวหวานกะหล่ำปลี**

**เครื่องปรุง**

* ส้มเขียวหวาน 2 ผล
* แครอต ½ หัว
* กะหล่ำปลี 2 ขีด

หมายเหตุ เพิ่มภูมิต้านทาน เหมาะสำหรับป้องกันไข้หวัด

1. **น้ำส้มเขียวหวานผสม**

**เครื่องปรุง**

* ส้มเขียวหวาน 7 ผล
* แอบเปิ้ล ½ ผล
* ผักกาดหอม ½ ช่อ
* ดอกกะหล่ำ 50 กรัม
* น้ำผึ้ง ½ ช้อนชา

หมายเหตุ ช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว อุดมด้วยวิตามินดีและซี

1. **น้ำลูกพรุน**

**เครื่องปรุง**

* ลูกพรุน 8-10 ลูก
* น้ำ 1 ½ ถ้วยตวง

หมายเหตุ ใช้ระบายท้อง

1. **น้ำใบบัวบก**

**เครื่องปรุง**

* ใบบัวบก 2 ถ้วยตวง
* น้ำสุกหรือน้ำอ้อย 2 ถ้วยตวง

หมายเหตุ ใบบัวบกแก้ร้อนใน เหมาะสำหรับตอนฉายแสงหรือให้เคมีบำบัด

1. **น้ำว่านกาบหอย**

**เครื่องปรุง**

* ใบว่านกาบหอยสดๆ 5-10 ใบ
* น้ำ 2 ถ้วย
* น้ำอ้อย

หมายเหตุ ใช้ลดอาการกระหายน้ำ และแก้อาการร้อนใน

1. **ชาตะไคร้**

**เครื่องปรุง**

* ตะไคร้ ล้างสะอาดทุบพอแหลก 3 ชิ้น
* น้ำสะอาด 750 ซีซี
* ใบเตยหอม 3 ใบ

หมายเหตุ ใช้แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับปัสสาวะ

1. **ชาเขียวมรกต**

**เครื่องปรุง**

* เปลือกแตงโม 1 กิโลกรัม
* ใบชาเขียว (ญี่ปุ่น) 10 กรัม
* ใบสะระแหน 5 กรัม
* น้ำ 1500 กรัม

หมายเหตุ ช่วยขับร้อน แก้กระหายน้ำ เหมาะสำรับผู้สูงวัยในฤดูร้อน

1. **ชาดอกคำฝอย**

**เครื่องปรุง**

* ดอกคำฝอย 1 กรัม
* น้ำเดือดจัด 1 แก้ว

หมายเหตุ ใช้ลดไขมันในเลือด ช่วยขับเหงื่อ

1. **ชามะตูม**

**เครื่องปรุง**

* มะตูมแห้งคัวให้หอม 15-20 แว่น
* น้ำสะอาด 1 ½ ลิตร

หมายเหตุ ใช้แก้ท้องเสีย

1. **ชาลำไยแห้ง**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อลำไยแห้ง 15 กรัม
* ขิงแก่ 6 กรัม
* พุทราจีนแห้ง 6 ลูก
* น้ำ 2 ถ้วยตวง

หมายเหตุ บำบัดอาการเวียนศีรษะ บวมน้ำ สำหรับสตรีหลังคลอด

1. **ชาเห็ดหอม**

**เครื่องปรุง**

* เห็ดหอม 3-6 ดอก
* น้ำ 1 ถ้วย

หมายเหตุ เห็ดหอมมีสารต้านมะเร็งและเสริมภูมิต้านทาน

1. **ชารากบัวหลวง**

**เครื่องปรุง**

* รากบัว
* กล้วยหอมดิบ
* แห้วกระดาน
* ดอกเก๊กฮวย

หมายเหตุ ใช้แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้อาการไอขับเสมหะ ลดอาการอ่อนเพลีย

1. **ชาใบฝรั่ง**

**เครื่องปรุง**

* ใบฝรั่งสดปิ้งไฟให้เหลือง 10-12 ใบ
* น้ำเดือด

หมายเหตุ ใช้แก้อาการท้องเดิน

(จิรพรรณ มัธยมจันทร์ 2542)

จิรพรรณ มัธยมจันทร์. 2542. *อร่อยกับ 200 จาน อาหารต้านมะเร็ง*. Edited by ลลิตา ธีระสิริ. กรุงเทพฯ: รวมทรรศน์.