

ต้มน้ำขิงมะนาวทุกเช้า ทำให้ผิวสวยนุ่ม และน้ำหนักลง 2-3 กิโล

เรียบเรียงโดย นางสาววิภาศรี สุวรรณผล

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จากหัวข้อข่าว ต้มน้ำขิงมะนาวทุกเช้า ทำให้ผิวสวยนุ่ม และน้ำหนักลง 2-3 กิโล แหล่งที่มา

<https://www.youlikekhaothai.online/view/2958> และ <https://nongyimphiyim.com/archives/4726>

เนื้อความกล่าวถึง หลังต้มน้ำขิง+มะนาวทุกเช้า พบว่าผิวสวยนุ่มน่าสัมผัส ที่สำคัญน้ำหนักลง 2-3 กิโล วัตถุดิบและมีสูตร ดังนี้

วัตถุดิบ 1. มะนาว 1 ลูก 2. ขิง 3. น้ำผึ้ง

วิธีทำ

1. หั่นมะนาวเป็นชิ้นเล็ก โดยปอกเปลือกและเอาเมล็ดในออก ดังภาพ
2. ปอกเปลือกขิงออก หั่นเป็นเส้น
3. ใส่มะนาวกับขิงลงไปก่อน แล้วค่อยราดด้วยน้ำผึ้ง แนะนำให้ใส่ในขวดโหลที่ทำจากแก้ว
4. จากนั้นก็ปิดฝาให้สนิท แช่เก็บไว้ในตู้เย็น วางไว้ในช่องแช่เย็นธรรมดาานาน 3 วัน ค่อยนำมาชงดื่ม
5. นำมะนาวกับขิงออกมาอย่างละ 1 ชิ้นแล้วชงกับน้ำร้อนดื่ม

ข้อเท็จจริง

ขิง มีสรรพคุณ ดังนี้

ตำรายาไทย: ใช้เหง้า รักษาอาการท้องอืด เพื่อ เสียดท้อง อาหารไม่ย่อย ปวดเกร็งช่องท้อง แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร รักษาอาการหวัด รักษาอาการปวดศีรษะเนื่องจากไมเกรน และรักษาอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ บำรุงธาตุไฟ ฆ่าพยาธิ สรรพคุณโบราณ ขิงแห้ง แก้ไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ ขับเหงื่อ แก้หอบ แก้ลม แก้จุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้กลิ้นเหียน อาเจียน ส่วนขิงสด ใช้แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ให้ผายลม และเรอ แก้อาเจียน ยาขมเจริญอาหาร ขับน้ำดีช่วยย่อยอาหาร แก้ปากคอบเปื่อย แก้ท้องผูก ลดความดัน (ที่มา : ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี)

บัญชียาจากสมุนไพร: ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุการใช้ยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร ปรากฏตำรับ “ยาธาตุบรรจบ” มีส่วนประกอบของขิง ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืดเพื่อ และอาการอุจจาระธาตุพิการ ท้องเสียที่ไม่ติดเชื้อ ตำรับ “ยาประสะไพพล” มีส่วนประกอบของเหง้าขิงร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณรักษากระดูมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร นอกจากนี้เหง้าขิงยังจัดอยู่ในบัญชียาพัฒนาจากสมุนไพรที่สามารถใช้ได้ยว เพื่อบรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ เมารถ ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน หลังการผ่าตัด (ที่มา : ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี)

มะนาว มีสรรพคุณ ดังนี้

ตำรายาไทย: น้ำมะนาว มีรสเปรี้ยว ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ เนื่องจากในน้ำมะนาวมีกรดอินทรีย์หลายชนิด มีรสเปรี้ยวกระตุ้นให้มีการขับน้ำลาย ทำให้ชุ่มคอ จึงช่วยลดอาการไอได้ และรสเปรี้ยวยังช่วยกัดเสมหะให้หลุด

ออกมาด้วย ใช้เป็นน้ำกระสายยาผสมยากวาดคอเด็กแก้ไข้หวัด น้ำมะนาวนำมาผสมกับเกลือและน้ำตาลทรายแดง จิบเป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ กินเป็นยาพอกเลือด แก้เลือดออกตามไรฟัน กัดเถาดานในท้อง ล้างเสมหะในคอ ทำให้ผิว นุ่มนวล แก้ซาง บำรุงเสียง ขับระดู แก้เล็บขบ แก้ซาลาย ดับกลิ่นเห้ล่า กลิ่นรักแร้ ฆ่าพยาธิในท้อง รักษาผม ขับลม รักษาลมพิษ แก่ริดสีดวง แก่ระดูขาว แก้พิษยางนอง เป็นยาบำรุง แก่น้ำกัดเท้า แก้สิ่วฝ้า ใส่แผลสดห้ามเลือด ป้องกัน การเป็นหวัด ทำเครื่องต้มสมุนไพร ทำให้ชุ่มคอ ชื่นใจ ช่วยระบาย (ที่มา : ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี)

ขิง มีคุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 100 g) ดังนี้

ขิงแก่ โปรตีน 0.4 g ไขมัน 0.6 g คาร์โบไฮเดรต 5.2 g ไฟเบอร์ 0.8 g แคลเซียม 18 mg ฟอสฟอรัส 22 mg เหล็ก 1.2 mg เบต้าแคโรทีน 10 ug วิตามินเอ (total vitamin A (REA)) 1 ไรโบฟลาวิน 0.02 mg ไนอะซิน 1 mg วิตามินซี 1 mg (ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี 2561)

ขิงอ่อน โปรตีน 0.76 g ไขมัน 0.47 g คาร์โบไฮเดรต 2.53 g ไฟเบอร์ 2.6 g แคลเซียม 14 mg ฟอสฟอรัส 25 mg แมกนีเซียม 29 mg โซเดียม 1 mg เหล็ก 0.4 mg สังกะสี 0.23 mg เบต้าแคโรทีน 11 ug วิตามินเอ (total vitamin A (REA)) 1 ug ไทอะมีน 0.01 mg ไรโบฟลาวิน 0.01 mg ไนอะซิน 0.1 mg วิตามินซี 7 mg

(ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี 2561)

มะนาวผล (เนื้อ+น้ำ) (ต่อ 100 g) มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

โปรตีน 0.51 g คาร์โบไฮเดรต 5.9 g แคลเซียม 13 mg ฟอสฟอรัส 11 mg โซเดียม 2 mg สังกะสี 0.1 mg โปแตสเซียม 78 mg และมีวิตามินที่สำคัญคือ วิตามินซี 46 mg (ที่มา : โปรแกรม Thai NutriSurvey V.2.0)

น้ำมะนาว 1 ลูก ประมาณ 13 กรัม จึงมี โปรตีนประมาณ 0.07 g คาร์โบไฮเดรต 0.77 g แคลเซียม 1.69 mg ฟอสฟอรัส 1.43 mg โซเดียม 0.26 mg สังกะสี 0.013 mg โปแตสเซียม 10.14 mg และมีวิตามินที่สำคัญคือ วิตามิน ซี 5.98 mg

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการดื่มน้ำขิงมะนาวแม้ว่าจะได้รับคุณค่าทางโภชนาการทั้งเกลือแร่ และวิตามิน รวมทั้งสรรพคุณดังกล่าวข้างต้น อย่างไรก็ตามการจะทำให้ผิวนุ่มสวยได้นั้น ต้องได้รับโปรตีนที่เพียงพอ และกินผัก ผลไม้ ชนิดอื่นๆ ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่ครบถ้วน นอกจากนี้แม้ว่าขิงและมะนาวจะมีพลังงานต่ำแต่ การเติมน้ำผึ้งลงไปจะทำให้ได้รับน้ำตาลจากน้ำผึ้ง ดังนั้นหากดื่มมากเกินไปไม่สามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้ ซึ่งถ้า ต้องการลดน้ำหนักควรกินอาหารที่เหมาะสมกับระดับพลังงานที่ตนเองต้องใช้ในแต่ละวัน ไม่มากเกินไป และเพิ่ม กิจกรรมทางกายให้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงวัยทำงานต้องการพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี หากต้องการลด น้ำหนัก ให้ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม เช่น ลดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ลดขนมกรุบกรอบ ลดขนมหวาน และออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น โดยใน 1 วัน สามารถลดพลังงานประมาณ 400-500 กิโลแคลอรี ดังนั้นผู้หญิง วัยทำงานสามารถลดพลังงานที่ควรได้รับมาเป็น 1200 กิโลแคลอรีได้ แต่ไม่ควรน้อยเกินไปเพราะจะทำให้ร่างกายเกิด การปรับตัวและเมื่อกลับไปกินปกติจะทำให้กลับมาอ้วนได้

เอกสารอ้างอิง

1. ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
<http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=39>
2. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปี 2561
3. โปรแกรม Thai NutriSurvey V.2.0 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย