



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

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร : โรคโลหิตระดู

ประจำเดือนไม่มาหรือประจำเดือนขาด เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้หญิงทั่วไป ภาวะประจำเดือนไม่เคยมามีสาเหตุเกี่ยวกับความผิดปกติของรังไข่ หรือฮอร์โมนในร่างกาย หรือความผิดปกติ ของมดลูกและช่องคลอด ภาวะประจำเดือนขาดที่พบได้บ่อย คือ การตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด หรือการให้ นมบุตร ความเครียดทางจิตใจ ส่วนน้อยที่อาจจะเกิดจากต่อมไธสมองต่อมหมวกไต หรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคโลหิตระดูไม่ปกติ

แกงกะทิใบยอป่าใส่ปลาเค็ม (รักษา ประจำเดือนมาไม่ปกติ)

เครื่องปรุง

ปลาเค็มปลาโอได้/ปลาช่อน
ใบยอเพสลาด กะทิ มะขามแขก เมล็ดพริกไทยอ่อน



เครื่องปรุง

กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ หัวข่า ขมิ้นชัน
ผิวมะกรูด พริกขี้หนู พริกไทยดำ กะปิ



มะระบ้านต้มไก่ (แก้อาการตกขาว)

เครื่องปรุง

มะระ ไก่ รากผักชี เมล็ดพริกไทย กระเทียมไทย
เกลือ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันพืช น้ำสะอาด
เกลือสำหรับแช่มะระ ใบผักชี



ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร : บำรุงโลหิตและหัวใจ

ภาวะผิดปกติของไขมันในเลือด มีหลายประเภทดังนี้ ไขมันในเลือดสูง (ภาวะโคเลสเตอรอล หรือไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง หรือสูงทั้งคู่) คอเรสเตอรอลในเลือดสูง ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ภาวะที่มีไลโปโปรตีนชนิดต่างๆ ในเลือดผิดปกติ สาเหตุเกิดจาก กรรมพันธุ์ การกินอาหาร ที่มีไขมันอิ่มตัวมาก ออกกำลังกายน้อย ความอ้วน โรคตับแข็ง ยาขับปัสสาวะ การดื่มสุรา เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคจะไม่แสดงอาการใดๆ แต่จะพบอาการแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น หลอดเลือดแข็ง อัมพาต เส้นเลือดอุดตัน เป็นต้น

ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับบำรุงโลหิตและหัวใจ

หัวหอมน้ำบูดูทรงเครื่อง (ลดไขมันในเลือด)

เครื่องปรุง

หอมแดงซอย ข่าซอย ใบมะกรูดซอย ตะไคร้ซอย
น้ำตาลปีบ พริกขี้หนูสวน น้ำมะนาว มะม่วงเบา
กุ้งสดต้ม + น้ำต้มกุ้ง ปลาอย่าง น้าบูดู



น่านาผักลวกจิ้มน้ำพริก (บำรุงโลหิต)

เครื่องปรุง

กระเทียม มะเขือเปราะ มะอึก น้ำตาลปีบ
พริกขี้หนูสวน น้ำมะนาว มะม่วงเบา กะปิเผา
กุ้งสดต้ม + น้ำต้มกุ้ง ผักลวก เช่น ผักกระเฉด
ใบอ่อนมะยม ใบอ่อน ดอกอ่อน และผักอ่อนมะรุม

