

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

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร : โรคทางเดินอาหาร



โรคในระบบทางเดินอาหาร คือโรคที่เกิดกับอวัยวะต่างๆที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อย ดูดซึม และการขับถ่าย โรคในระบบทางเดินอาหารที่พบได้บ่อย คือ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง ปวดท้อง แผลในกระเพาะอาหาร แผลในลำไส้ อาเจียน กรดไหลย้อน ท้องผูก เป็นต้น **ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคในระบบทางเดินอาหาร** ที่พบ ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารช่วย ขับลม ลดการปวดแน่นท้อง แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ตัวอย่างเช่น

แกงเลียงหัวข่าอ่อน (บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม)

เครื่องปรุง



หัวข่าอ่อนและต้นอ่อน ใบแมงลัก น้ำปลา กุ้งสด ผักอื่นๆตามใจชอบ เห็ดต่างๆ ข้าวโพดอ่อน แครอท

เครื่องแกง



กระชาย พริกชี้ฟ้าแดง พริกไทยขาว หอมแดง กุ้งแห้ง ปลาหย่าง กะปิ



สะเดาน้ำปลาหวาน (ขับลมในลำไส้)

เครื่องปรุง



ยอดและดอกตูม สะเดาอ่อน ลวก

น้ำปลาหวาน



น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว พริกแห้งทอด



เมี่ยงตะไคร้-ใบชะพลู (ขับลม)

เครื่องปรุง



ตะไคร้อ่อนซอยละเอียด หอมแดง ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบชะพลูหั่นฝอย กุ้งแห้งทอดกรอบ มะพร้าวคั่วทำเอง เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว



ข้าวยาสมุนไพรสายรุ้ง (เจริญอาหาร ขับลม)

เครื่องปรุง



ข้าวหุงโยนหาง ข้าวหุงโยนเคย ข้าวหุงโยนคันทิโส ข้าวหุงขมิ้น ข้าวหุงดอกอัญชัญ ข้าวสังข์หยด ข้าวหอมนิล มะม่วงเปรี้ยวซอย พริกไทยอ่อน ใบกระชาย ใบกระเทียม ใบขิง ใบยอบ้าน ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบชะพลู มะพร้าวคั่ว ปลาร้า ปลาตากแห้ง พริกป่น มะนาว

น้ำบูดู

น้ำบูดู ตะไคร้ทุบ ข่าหั่นแว่น น้ำตาลปี๊บ ใบมะกรูด น้ำสะอาด หอมแดง น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย



ปลาทุตัมตะลิงปลิงขิง (ขับลม)

เครื่องปรุง



ปลาทุตัม ตะลิงปลิง ผักชีก ตะไคร้ทุบ ขิงหั่นแว่น ขมิ้นทุบ หอม กระเทียม น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา เกลือ น้ำสะอาด

