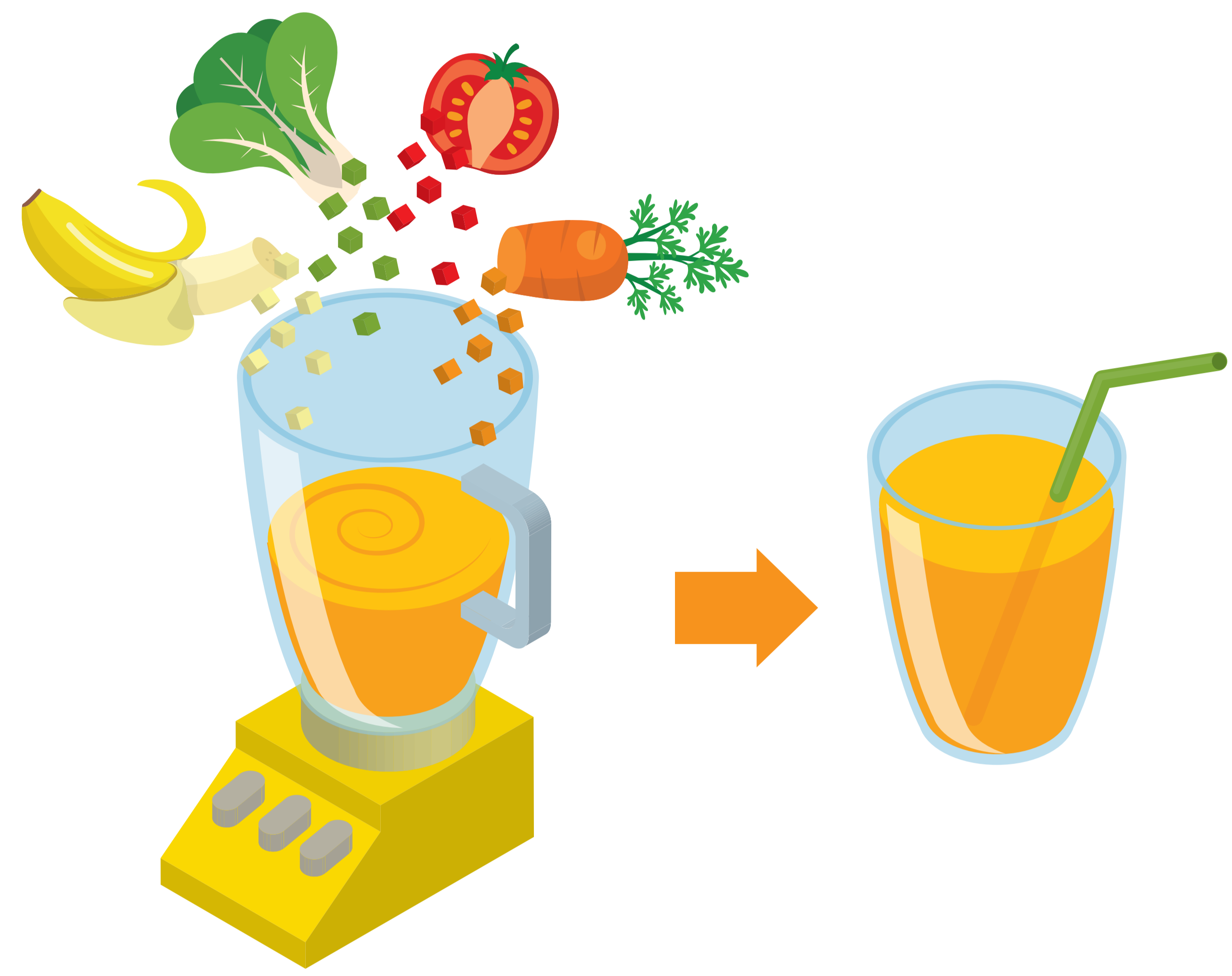


# เมนูผักสวนครัว เพื่อสุขภาพ

## เมนูน้ำปั่นเพื่อสุขภาพ

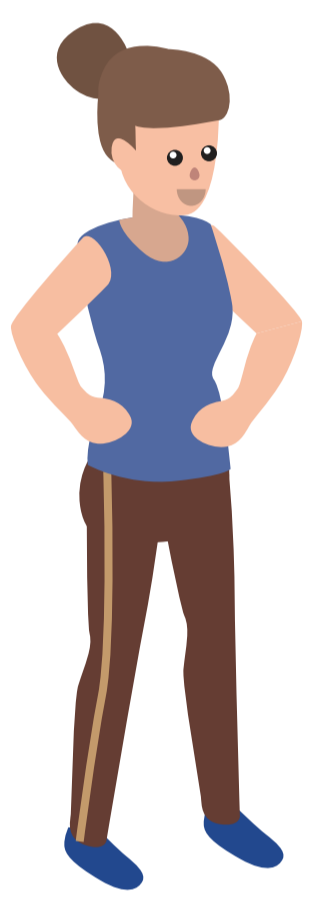
เมนูแสนง่าย ที่นำผักผลไม้หลากหลายชนิด มาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่รวมกันในเครื่องปั่น แล้วปั่นรวมกัน อาจเพิ่มความอร่อยด้วยการเติมน้ำมะนาว หรือแช่ในตู้เย็นเพิ่มความเย็น ยิ่งกินยิ่งอร่อย ได้ประโยชน์ดีต่อสุขภาพ



## สูตรบำรุงสมอง เพิ่มสมาธิ

ส่วนผสม:

กล้วย+สับปะรด+(แครอท/แอปเปิ้ล/เสาวรส)+  
อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+  
กาบหอยแครง+กะหล่ำปลี+มะนาว+ขิง+งาดำ



## สูตร ปรับสมดุลย์

ส่วนผสม:

กล้วย+สับปะรด+มะเขือเทศ+มะม่วงสุก/เสาวรส+  
อ่อมแซบ(ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+กาบหอยแครง+  
กวาดุ้ง+จิงจูฉ่าย+มะนาว+มินต์ (สะระแหน่)+  
ผงข้าวกล้อง

## สูตรบำรุงสายตา ตาสว่างกระจ่างใส



ส่วนผสม:

กล้วย+สับปะรด+มะละกอสุก+ฝรั่ง+อ่อมแซบ  
(ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+  
กาบหอยแครง+ผักบุ้ง+ตำลึง+มะนาว+กะเพรา

## สูตรกระชุ่มกระชวย ดูดีสมวัย

ส่วนผสม:

กล้วย+มะเขือเทศ+ปี๋รุท+อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+  
วอเตอร์เครส+กาบหอยแครง+สลัดรวม+แตงกวา+  
มะนาว+กระชาย

## สูตรข้าวยาสมุนไพร อร่อย สุขภาพดี

**ใบมันชัน**  
แก้ไข้เรื้อรัง ผอมเหลือง แก้โรคผิวหนัง  
แก้เสมหะ แก้ท้องร่วง

**ส้มโอ**  
ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง

**ฟ้าโหม (กะพังโหม)**  
เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ธาตุพิการ  
ท้องเสีย ตัวร้อน

**ตะไคร้ชอย**  
แก้ปวดท้องและขับลม

**มะม่วงเปรี้ยว**  
ช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

**พริกขี้หนูป่น**  
เป็นยาถ่ายพยาธิได้ ขับลม  
และขับระดูขาว

**มะพร้าวคั่ว**  
บำรุงกำลังและบำรุงเส้นเอ็น  
รักษาโรคเกี่ยวกับกระดูก

**ถั่วฝักยาว**  
กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร  
และลำไส้ บำรุงธาตุ

**ตะไคร้ชอย**  
แก้ปวดท้องและขับลม

**ถั่วงอกสด**  
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย  
มีกากใยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่าย  
เป็นปกติ

**ใบชะพลู**  
รสเผ็ดร้อน ช่วยให้เจริญอาหาร  
ขับเสมหะ ทำให้เลือดลมซ่า

**ข้าวบุงใสในน้ำข้าวยา**  
รสชาติเผ็ดร้อน มีฤทธิ์ขับลมในช่องท้อง  
ลำไส้และช่วยขับพิษโลหิตในมดลูก

**เม็ดกระถิน**  
เป็นยาถ่ายพยาธิได้ ขับลม  
และขับระดูขาว

## วิธีรับประทานข้าวยา

ราดน้ำบูดู (น้ำข้าวยา) ลงบนข้าวดอกอัญชัน โรยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น  
เติมพริกป่นตามใจชอบ คลุกเคล้าข้าว เครื่องปรุงและผักซอยให้เข้ากันดี

เรียบเรียงข้อมูลจาก

• Thai Street Food อยากให้คนไทยมีสุขภาพดี และทานของที่ดีอยู่เสมอ

นิทรรศการ ชีวิตที่ดี...วิถีสวนครัว  
06-61/No.10



ผลิตโดย  
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park)  
ศูนย์อบรมบ้านสวนเรือนรู Organic Way  
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)