



“มะระ ความขมที่งดงาม”

แพทย์จีน สิริขวัลย์ ก้าวล้ำพันธ์

สิ่งจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ในการมีชีวิตนั่นก็คือ "อาหาร" การกินจึงถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต ในขณะที่เดียวกันนั้น การกินอาหารก็คือการทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง รวมทั้งอาจก่อเกิดโรคต่างๆก็เป็นได้ค่ะ

ผู้เขียนซึ่งชื่นชอบการกิน เรียกได้ว่า การกินเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต แต่ในขณะที่เดียวกัน หากเรากินไม่ดี ไม่เลือกกิน กินทุกอย่างที่วางอยู่ตรงหน้า ก็อาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยจากการกิน

ในช่วงฤดูร้อนผสมฤดูฝนเช่นนี้ ผู้เขียนจึงอยากจะขอแนะนำพืชสมุนไพรไทย ที่เดินไปตลาดก็หาซื้อได้ หรือจะปลูกทานเองที่บ้านก็ไม่ใช่เรื่องยากค่ะ นั่นก็คือ "มะระ"

หลายๆคนได้ยินชื่อมะระ ก็อาจจะบอกว่า บ้ายบายขอลาก่อน เพราะมะระ มีรสชาติที่โดดเด่น โดยมีรสหลักๆอยู่รสเดียวคือ มันขม ขม ขม ขม ขม และขม !

ไม่มีทางที่มะระจะหวานอร่อยเหมือนกินทุเรียนแน่นอน !!!

แต่ความขมของมะระนี้ มีความขมขมแห่งความขม เพราะมะระเป็นยาชั้นเลิศในราคาหลักสิบ มะระมีฤทธิ์ระบายความร้อน, บำรุงโลหิต, บำรุงไตและม้าม อีกทั้งยังช่วยบำรุงตับและดวงตา ทำให้ดวงตาใสเป๋ว ช่วยในการลดการอักเสบ ลดพิษไข้ ถ้าใส่ผักเสບได้ (โอ้ ประโยชน์นี้ช่างมากมาย)

มะระมีวิตามินซีสูง สามารถป้องกัน โรคตับปิดตับเปิดซึ่งเกิดจากการขาดวิตามินซี ปกป้องเยื่อหุ้มเซลล์ต่างๆในร่างกาย ป้องกันการเกิดพลาแกในหลอดเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

นอกจากนี้มะระยังได้มีการกล่าวขานฉายาว่าเป็น “เพชรฆาตไขมัน”

อาจจะฟังดูแล้วตกแต่ก็เป็นไปตามชื่อนะแหละค่ะ

เพราะมะระมีฤทธิ์ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในกระแสโลหิตได้ดีอีกด้วย

ผู้เขียนร่ายยาวถึงประโยชน์ของมะระมาขนาดนี้แล้ว ได้โปรดอย่ากลัวว่ามะระขมอีกต่อไป ลองเปิดใจรับมะระมาไว้ในอ้อมใจ ลองนำมะระมาปรุงเป็นอาหารรับประทานกันดูนะค่ะ

นอกจากนี้เรายังสามารถพลิกแพลง ดัดแปลงหรือสร้างสรรค์เมนูใหม่ๆ นอกจากต้มมะระยัดไส้ ก็ยังมีอีกหลายเมนู เพื่อให้รับประทานได้ง่ายขึ้น เช่น มะระผัดไข่ แกงกะทิกุ้งมะระ ยำมะระกึ่งสด โอย หิววาว

เพียงแค่ใส่ใจสุขภาพในการกินเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าอาหารที่อร่อย และถูกปาก คุณก็จะมีสุขภาพดี ไม่ต้องไปหาหมอบ่อยๆ
ไม่ต้องเสียเงินทองไปกับการจ่ายเงินค่ารักษาพยาบาลนะคะ

" การกินเป็นเรื่องใหญ่มาก ... โปรดอย่ามองข้าม "

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน
ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only.
It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.

กรุงเทพฯ : เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

โคราช : เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน (ยกเว้นวันจันทร์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

www.huachiewtcm.com