

น้ำสมุนไพรพื้นบ้านไทย

เสริมภูมิ ต้านทานโรค



ฝ่ายวิชาการสทท



น้ำสมุนไพร พื้นบ้านไทย

เสริมภูมิ ต้านทานโรค



ฝ่ายวิชาการสหภาพครู



ลำดับที่ 1359

น้ำสมุนไพร่พื้นบ้านไทย เสริมภูมิ ด้านทานโรค

ฝ่ายวิชาการสถานพริษฐ์ : เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2565

ราคา 145 บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์
เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

น้ำสมุนไพร่พื้นบ้านไทย เสริมภูมิ ด้านทานโรค.-- กรุงเทพฯ : สถานพริษฐ์, 2565.

112 หน้า.

1. เครื่องดื่มสมุนไพร่. 2. น้ำสมุนไพร่. I. ชื่อเรื่อง.

641.26

ISBN 978-616-00-4453-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถานพริษฐ์ จำกัด

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร กรรมการผู้จัดการ : ดร. สุภัคชญา โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เจตยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรญาติ

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อุมพร สกุลบัณฑิต หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พฤษภาวิวัฒนา

หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชรี แต่แดงเพชร หัวหน้ากองบรรณาธิการจัดสรรนวนิยาย : พัชราพร บุญส่ง

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกะไชย

บรรณาธิการเล่ม : ศรีณรัชต์ เชียงไกรเวช พิสูจน์อักษร : ณัฐณี กิ่งแก้ว

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : เกษมสุข ตันติทวีโชค

พิมพ์ที่ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสถานพริษฐ์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

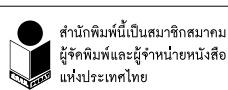
กองบรรณาธิการจัดสรรต้นฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืน

พร้อมระบุรายละเอียดการชำรุดไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3455-6 ต่อ 41



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ
แห่งประเทศไทย

คำแนะนำนักพิมพ์

ทุกวันนี้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าการใช้ชีวิตแต่ละวันต้องเผชิญกับปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากมาย ทั้งฝุ่นควัน มลพิษ และโรคภัยไข้เจ็บที่แต่เดิมก็มีอยู่มากมาย ตอนนี้มีโรคใหม่ๆ ที่ยังไม่มียารักษาเพิ่มมาอีก เราจึงต้องใส่ใจและพิถีพิถันกับอาหารการกินให้มากขึ้น เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีจากภายใน เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ก็สามารถช่วยชะลอ บรรเทา และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานและความแข็งแรงให้แก่ร่างกายได้ดีอีกทางหนึ่งด้วยเช่นกัน

หนังสือ **น้ำสมุนไพรพื้นบ้านไทย เสริมภูมิ ด้านทานโรค** เล่มนี้ มุ่งเน้นการทำน้ำสมุนไพรจากวัตถุดิบที่หาได้ทั่วไป และมีขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยาก นอกจากแก้กระหายคลายร้อนแล้ว ยังมีประโยชน์ในเรื่องของการช่วยปรับสมดุลในร่างกาย เพราะมีทั้งสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานและบรรเทาอาการต่างๆ ตามสรรพคุณของสมุนไพรที่เลือกนำมาใช้ ซึ่งบางชนิดอาจมีกลิ่นเฉพาะตัวทำให้ดื่มยาก ผู้อ่านสามารถลดปริมาณสมุนไพรในสูตรหรือนำผักผลไม้ชนิดอื่นเข้ามาผสมเพื่อดับกลิ่น เพิ่มรสชาติ และช่วยให้ดื่มง่ายขึ้นได้

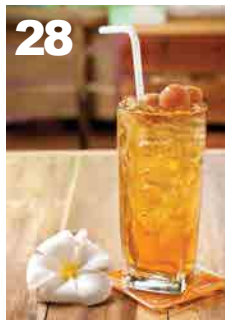
ทั้งนี้ แม้น้ำสมุนไพรต่างๆ จะมีประโยชน์ แต่การดื่มน้ำสมุนไพรชนิดเดิมติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดในปริมาณที่มากเกินไปจนทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน หรือในกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะ ต้องระวังการดื่มน้ำสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะจะทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้ยังต้องระวังเรื่องการใส่น้ำตาลหรือสารให้ความหวานอื่นๆ ในน้ำสมุนไพร เพราะแม้จะทำให้ดื่มง่ายขึ้น แต่หากใส่มากเกินไปอาจส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้เช่นเดียวกัน

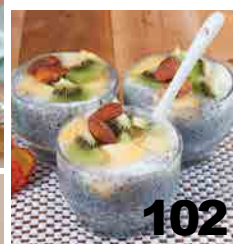
การปรุงน้ำสมุนไพรเองช่วยให้มั่นใจได้ว่าสะอาด ปลอดภัย และได้สุขภาพที่แข็งแรงอย่างแท้จริง แต่การดื่มน้ำสมุนไพรให้ได้ประโยชน์สูงสุด ผู้อ่านควรศึกษาข้อมูลและสรรพคุณของน้ำสมุนไพรแต่ละชนิดและเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกาย ดื่มในปริมาณที่พอดีและหลากหลาย ร่วมกับการดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 6-8 แก้ว

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

สารบัญ | Contents

Health Note	6
น้ำเชื่อม	10
น้ำขิง	12
น้ำตะไคร้	14
ชาตะไคร้-ใบเตยหอม	16
ชาชา	18
ชาขลุ่	20
ชาอบเชย	22
ชาขิง-แอปเปิล	24
น้ำเก็กฮวย	26
น้ำลำไย	28
น้ำกระชายขาว	30
ชาดอกคำฝอย	32
น้ำใบเตย	34
น้ำใบบัวบก	36
น้ำใบย่านาง	38
น้ำส้มรอม	40
น้ำอัญชันมะนาวไซดา	42
น้ำกระเจี๊ยบแดง	44
น้ำมะพร้าว	46
น้ำกระเจี๊ยบ-พุทราจีน	48
น้ำมะตูม	50
น้ำกระชาย-เสาวรสไซดา	52
น้ำผึ้งมะนาว	54





62

84

98

66

104

80

94

76

102

68

น้ำหัวปลี	56
น้ำสมุนไพรรเสริมภูมิ	58
น้ำใบเตย-งุ่นว่นหางจระเข้	60
น้ำเต้าหู้	62
นมข้นลาเต้	64
สมูททีแก้วมังกร	66
สมูททีสตอร์เบอร์รี่มินต์	68
น้ำแครรอตปั่น	70
น้ำเสาวรส	72
น้ำเกรปฟรุต	74
น้ำส้มคั้น	76
เมลอนปั่นนมสด	78
มิกซ์เบอร์รี่สมูทที	80
น้ำแตงโมปั่น	82
น้ำมะเขือเทศ	84
น้ำมะขาม	86
น้ำสับปะรด-โหระพานั่น	88
สมูททีแอปเปิ้ลเขียว	90
น้ำเต้าหู้สูตรงดน้ำตาล	92
น้ำผักทอง	94
น้ำมะระขี้นก	96
นมอัลมอนต์	98
กรีนสมูทที	100
เม็ดแมงลักฟรุติตี้	102
น้ำมะเฟือง	104
นํ้านมข้าวโพด	106
นํ้านมลูกเดี๋ย	108
นํ้านมเม็ดมะม่วงหิมพานต์	110

Health Note



การทำน้ำสมุนไพร ไม่ว่าจะทำไว้เพื่อดื่มเองภายในครอบครัวหรือทำเพื่อจำหน่าย ผู้ทำต้องมีความรู้ความเข้าใจในสมุนไพรและกระบวนการผลิตให้ดีที่สุดเสียก่อน



► การเลือกสมุนไพร

ต้องเลือกสมุนไพรที่สดใหม่ ไม่เน่าเสีย ถ้าเป็นสมุนไพรแห้ง ควรเลือกสมุนไพรที่สะอาด ไม่มีเชื้อรา สมุนไพรที่สดใหม่มีสีสันทันรับประทาน และให้คุณค่าทางโภชนาการสูง



► ความสะอาด

สมุนไพรและภาชนะที่นำมาใช้ ต้องล้างให้สะอาด เพื่อให้มั่นใจว่า ปราศจากสิ่งปนเปื้อน เพราะอาจจะ ทำให้ผู้ดื่มน้ำสมุนไพรต้องเสีย หรือ มีอาการอื่นไม่พึงประสงค์หลังจาก ดื่มได้ นอกจากนี้ยังช่วยยืดอายุการ เก็บรักษาน้ำสมุนไพรให้นานขึ้นด้วย



► ภาชนะสำหรับต้ม

การต้มสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นกรดควร ใช้หม้อเคลือบหรือภาชนะที่ทำจาก สแตนเลส เพราะความเป็นกรดจะทำให้ ปฏิกิริยากับภาชนะอะลูมิเนียม นอกจากทำให้รสชาติเปลี่ยนแล้ว อาจทำให้โลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ทองแดง อะลูมิเนียม สังกะสี หลุด ออกมาปนเปื้อนในเครื่องดื่มได้



► ภาชนะสำหรับบรรจุ

ควรใช้ขวดแก้วเพราะสมุนไพรไม่ทำ ปฏิกิริยากับภาชนะที่เป็นแก้ว นอกจากสะอาดปลอดภัยไร้กังวล แล้ว ยังช่วยให้ น้ำสมุนไพรมีความ น่ารับประทานมากขึ้นด้วย หากเป็น ภาชนะพลาสติกก็ควรเป็นพลาสติก ชนิดพุดเกรดหรือชนิดที่ทนความ ร้อนได้แต่ไม่ว่าจะใช้ภาชนะแบบไหน ผู้ผลิตควรนำไปล้างเพื่อฆ่าเชื้อก่อน นำมาใช้



► การยืดอายุของน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรทั่วไปมีอายุการเก็บช่วงสั้นๆ ไม่กี่วันรสชาติก็เปลี่ยน แม้เก็บไว้ในตู้เย็นก็ตาม ปัจจัยสำคัญที่ช่วยยืดอายุในการเก็บรักษาน้ำสมุนไพรให้นานขึ้น นอกจากเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่และมีคุณภาพแล้ว การควบคุมความสะอาดในทุกขั้นตอนตั้งแต่ขั้นตอนผลิตจนถึงขั้นตอนบรรจุก็สำคัญไม่แพ้กัน และหากใช้วิธีการบรรจุขวดแบบฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ หรือที่เรียกว่าพาสเจอร์ไรซ์ อาจเก็บได้นานถึง 3 สัปดาห์ ซึ่งเหมาะสำหรับคนที่ต้องการผลิตเพื่อจำหน่าย



► กลิ่นฉุนฉุนยาก

สมุนไพรบางชนิดมีกลิ่นและรสเฉพาะตัวทำให้ดื่มยาก ผู้ผลิตสามารถเพิ่มผักผลไม้ หรือทอปปิงอื่นๆ อาทิ แอปเปิ้ล สตรอว์เบอร์รี่ กีวี กล้วยใบเตย กล้วยมะพร้าว ไข่ตุ๋น เกล็ด ฯลฯ ในเครื่องดื่ม นอกจากจะช่วยกลบกลิ่นหรือปรับรสชาติให้ถูกปากมากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ดื่มง่ายและได้สรรพคุณมากขึ้นด้วย



▶ สารให้ความหวาน

สารให้ความหวานที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้แก่น้ำสมุนไพรมีอยู่มากมาย อาทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง หญ้าหวาน ฯลฯ น้ำสมุนไพรบางชนิดมีรสเผ็ดร้อน แม้สารให้ความหวานเหล่านี้ช่วยให้ดื่มได้ง่ายขึ้น แต่ก็ไม่ควรใส่เยอะเกินไป เพราะจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้



▶ ระยะเวลาในการดื่มน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณและประโยชน์แตกต่างกัน แต่หากดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไปก็อาจกลายเป็นโทษได้เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ดังนั้นจึงควรศึกษาข้อมูลของสมุนไพรแต่ละชนิดให้ดีและเลือกให้เหมาะสมแก่ตัวเอง

