

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณของห่อหมกห่อไม้



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

ห่อไม้



ให้สารอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ
วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี

หมูสามชั้น



ให้สารอาหาร โปรตีน ไขมัน วิตามินเอ วิตามินซี
วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง โปแตสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส
แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี ทองแดง

ปลาร้า



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และ
ไนอาซีน

น้ำปลา



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 2 ไนอาซีน และวิตามินซี

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณของหอมกหอมไม้



เครื่องปรุง



สารอาหารที่ได้รับ

ใบแมงลัก



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และ
ไนอาซิน และวิตามินซี

หอมแดง



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี1 ไนอาซิน และวิตามินซี

พริกขี้หนู



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบฟลา
วิน ไนอาซิน และวิตามินซี

ตะไคร้



ให้สารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2
ไนอาซิน และวิตามินซี

ใบย่านาง



ให้สารอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ
วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอาซิน วิตามินซี โปรตีน
ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แคลเซียม

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณของหอมกหน่อไม้



สรรพคุณของผักสมุนไพร

หน่อไม้



ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร

- ราก รสอร่อยเย็นเล็กน้อย ใช้ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ
- ใบไผ่ เป็นยาขับพอกล้างโลหิตระดูที่เสีย

ตะไคร้



ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะบำรุงธาตุ ดับกลิ่นคาว ช่วยเจริญอาหาร ขับเหงื่อ

ใบแมงลัก



- ใบสด รสหอมร้อน เป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม

- เม็ด แชน้ำให้พองเต็มที่รสหวานเย็น รับประทานช่วยเร่งการถ่าย

หอมแดง (หัว)



หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อขับเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงธาตุ แก้ไขหวัด

บัตรเนื้อหาที่ 3

ประโยชน์และสรรพคุณของหอมกหน่อไม้



สรรพคุณของผักสมุนไพร

ย่านาง



ย่านางมีรสขี้ดนำทั้งต้นนำมาปรุงเป็นยาแก้ไข้

- ใบ ใช้เป็นยาถอนพิษ ปรุงรวมกับยาอื่นแก้ไข้
- ราก แก้เมาเบื่อ กระทุ้งพิษไข้ แก้เมาสุรา ถอนพิษผิดสำแดง

พริก



แก้โรคฮิต กลาก เกลิ้น และโรคบิด โดยเฉพาะ โดยเฉพาะพริกสดนั้น จะให้วิตามินซี ช่วยย่อยอาหารเป็นยาเจริญอาหารและขับลม