



น้ำสมุนไพร พื้นบ้านไทย

เสริมภูมิ ต้านทานโรค



ฝ่ายวิชาการสถาพรบุคส์



ลำดับที่ 1359

น้ำสมุนไพรพื้นบ้านไทย เสริมภูมิ ด้านทานโรค

ฝ่ายวิชาการสถาพรบุ๊คส์ : เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2565

ราคา 180 บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์
เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

น้ำสมุนไพรพื้นบ้านไทย เสริมภูมิ ด้านทานโรค.-- กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์, 2565.

112 หน้า.

1. เครื่องดื่มสมุนไพร. 2. น้ำสมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

641.26

ISBN 978-616-00-4439-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

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

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เจตยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรญาติ

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อุมพร สกุลบัณฑิต หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พงกษาวัฒนา

หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชรี แต่แดงเพชร หัวหน้ากองบรรณาธิการคิดสรรนวนิยาย : พัชรภาพ บุญสูง

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกะไชย

บรรณาธิการเล่ม : ศรัณย์รัชต์ เชียงไกรเวช พิสูจน์อักษร : ณัฐณี กิ่งแก้ว

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : เกษมสุข ตันติทวีโชค

พิมพ์ที่ บริษัทพิมพ์ดี จำกัด



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสถาพรบุ๊คส์ 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

กองบรรณาธิการคิดสรรต้นฉบับ : 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 ตอนนี้นี้ยังมีโรคใหม่ๆ ที่ยังไม่มียารักษาเพิ่มมาอีก เราจึงต้องใส่ใจและพิถีพิถันกับอาหารการกินให้มากขึ้น เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีจากภายใน เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ก็สามารถช่วยชะลอ บรรเทา และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานและความแข็งแรงให้แก่ร่างกายได้อีกทางหนึ่งด้วยเช่นกัน

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

ทั้งนี้ แม้ น้ำสมุนไพรต่างๆ 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
ชาข่า	18
ชาขลุ่	20
ชาอบเชย	22
ชาขิง-แอปเปิล	24
น้ำเก็กฮวย	26
น้ำลำไย	28
น้ำกระชายขาว	30
ชาดอกคำฝอย	32
น้ำใบเตย	34
น้ำใบบัวบก	36
น้ำใบย่านาง	38
น้ำส้มรอง	40
น้ำอัญชันมะนาวโชดา	42
น้ำกระเจี๊ยบแดง	44
น้ำมะพร้าว	46
น้ำกระเจี๊ยบ-พุทราจีน	48
น้ำมะตูม	50
น้ำกระชาย-เสาวรสโชดา	52
น้ำผึ้งมะนาว	54



12



42



44



34



14



28



22



50



40



98



84



62



66



94



104



80



102



76



68

น้ำห้วป्ली	56
น้ำสมุนไพรรเสริมภูมิ	58
น้ำใบเตย-วุ้นว่านหางจระเข้	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-โหระพาปั่น	88
สมูททีแอปเปิ้ลเขียว	90
น้ำเต้าหู้สูตรงดาคา	92
น้ำฟักทอง	94
น้ำมะระขี้นก	96
นมอัลมอนด์	98
กรีนสมูทที	100
เม็ดแมงลักฟรุติตี้	102
น้ำมะเฟือง	104
น้ำนมข้าวโพด	106
น้ำนมลูกเดือย	108
น้ำนมเม็ดมะม่วงหิมพานต์	110

Health Note



การทำน้ำสมุนไพร ไม่ว่าจะทำไว้เพื่อดื่มเองภายในครอบครัวหรือทำเพื่อจำหน่าย ผู้ทำต้องมีความรู้ความเข้าใจในสมุนไพรและกระบวนการผลิตให้ดีเสียก่อน



► การเลือกสมุนไพร

ต้องเลือกสมุนไพรที่สดใหม่ไม่เน่าเสีย ถ้าเป็นสมุนไพรแห้ง ควรเลือกสมุนไพรที่สะอาด ไม่มีเชื้อรา สมุนไพรที่สดใหม่มีสีสันทันรับประทาน และให้คุณค่าทางโภชนาการสูง



► ความสะอาด

สมุนไพรและภาชนะที่นำมาใช้ ต้องล้างให้สะอาด เพื่อให้มั่นใจว่า ปราศจากสิ่งปนเปื้อน เพราะอาจจะ ทำให้ผู้ดื่มน้ำสมุนไพรท้องเสีย หรือ มีอาการอื่นไม่พึงประสงค์หลังจาก ดื่มได้ นอกจากนี้ยังช่วยยืดอายุการ เก็บรักษาน้ำสมุนไพรให้นานขึ้นด้วย



► ภาชนะสำหรับต้ม

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



► ภาชนะสำหรับบรรจุ

ควรใช้ขวดแก้วเพราะสมุนไพรไม่ทำ ปฏิกริยากับภาชนะที่เป็นแก้ว นอกจากสะอาดปลอดภัยไร้กังวล แล้ว ยังช่วยให้น้ำสมุนไพรมีความ น่ารับประทานมากขึ้นด้วย หากเป็น ภาชนะพลาสติกก็ควรเป็นพลาสติก ชนิดพุดเกรดหรือชนิดที่ทนความร้อนได้ แต่ไม่ว่าจะใช้ภาชนะแบบไหน ผู้ผลิตควรนำไปล้างเพื่อฆ่าเชื้อก่อน นำมาใช้



► การยืดอายุของน้ำสมุนไพร

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



► กลิ่นฉุนตี๋มยาก

สมุนไพรบางชนิดมีกลิ่นและรสเฉพาะตัวทำให้ตี๋มยาก ผู้ผลิตสามารถเพิ่มผักผลไม้ หรือทอปปิงอื่นๆ อาทิ แอปเปิ้ล สตรอว์เบอร์รี กีวี วุ้นใบเตย วุ้นมะพร้าว ไซมูก เจลลี่ ฯลฯ ในเครื่องดื่ม นอกจากนี้จะช่วยกลบกลิ่นหรือปรับรสชาติให้ถูกปากมากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ตี๋มง่ายและได้สรรพคุณมากขึ้นด้วย



▶ สารให้ความหวาน

สารให้ความหวานที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้แก่ น้ำสมุนไพรมีอยู่มากมาย อาทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง หญ้าหวาน ฯลฯ น้ำสมุนไพรบางชนิดมีรสเผ็ดร้อน แม้สารให้ความหวานเหล่านี้ช่วยให้ดื่มได้ง่ายขึ้น แต่ก็ไม่ควรใส่มากเกินไป เพราะจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้



▶ ระยะเวลาในการดื่มน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณและประโยชน์แตกต่างกัน แต่หากดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไปก็อาจกลายเป็นโทษได้เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ดังนั้นจึงควรศึกษาข้อมูลของสมุนไพรแต่ละชนิดให้ดีและเลือกให้เหมาะสมแก่ตัวเอง



น้ำเชื่อม



สิ่งที่ต้องเตรียม

น้ำสะอาด	500 กรัม
น้ำตาลทราย	500 กรัม

ขั้นตอนการทำ

1. ตวงน้ำและน้ำตาลทรายใส่ภาชนะสำหรับต้ม
แล้วนำขึ้นตั้งไฟ
2. คนเป็นระยะให้น้ำตาลละลาย
3. ปลดปล่อยให้เดือดสักพัก ปิดไฟ
4. พักไว้ให้เย็นก่อนนำไปใช้

Tips :

1. การทำน้ำเชื่อมใช้สัดส่วน 1:1 นั่นคือ ใส่ น้ำ และ น้ำตาล ในปริมาณที่เท่ากัน แต่หากต้องการน้ำเชื่อมแบบเข้มข้นสามารถทำได้โดยการลดปริมาณน้ำ หรือใส่น้ำตาลมากกว่าน้ำ
2. ไม่ควรปล่อยให้ น้ำเชื่อม เดือด นานเกินไป เพราะเมื่อเย็นตัวแล้วจะมีความเหนียวข้นกว่าปกติ



น้ำขิง

สรรพคุณ : ขิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดหรืออาการกรด-แก๊สในกระเพาะเกิน ช่วยย่อย กระตุ้นการทำงานของลำไส้ หากดื่มเป็นประจำจะช่วยลดอาการของโรคกรดไหลย้อนได้



สิ่งที่ต้องเตรียม

ขิงแก่ 500 กรัม
น้ำสะอาด 2 ลิตร
ผ้าขาวบางสำหรับกรอง



ขั้นตอนการทำ

1. ล้างขิงให้สะอาด หั่นให้มีขนาดเล็กแล้วทุบพอแตก
2. ตั้งน้ำให้เดือด แล้วใส่ขิงลงต้มประมาณ 15 นาที จากนั้นใช้ไฟอ่อน เคี่ยวต่ออีก 20-30 นาที ปิดไฟ
3. กรองน้ำขิงด้วยกระชอนตาถี่หรือผ้าขาวบาง
4. เติมน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้งตามชอบ

Tips :

1. หากใส่ขิงก่อนที่น้ำจะเดือด น้ำขิงที่ได้จะมีกลิ่นเหม็นเขียว
2. ไม่ควรต้มนานเกินไป เพราะแม้จะให้รสเผ็ดมากขึ้น แต่ก็มีรสขมเฝื่อนติดมาด้วย
3. การใส่น้ำตาลทรายแดงและน้ำผึ้งช่วยทำให้ดื่มง่ายขึ้น แต่ไม่ควรใส่มากเกินไปจนกลบรสชาติของขิง



น้ำตะไคร้

สรรพคุณ : ตะไคร้มีวิตามินเอที่ช่วยในเรื่องของการบำรุงสายตา แก้อักเสบ ท้องเพื่อขับลม ลดความดันโลหิต ช่วยขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ และมลพิษแปลกปลอมในร่างกาย



สิ่งที่ต้องเตรียม

ตะไคร้ 10 ต้น
น้ำสะอาด 2.5 ลิตร
ผ้าขาวบางสำหรับกรอง



ขั้นตอนการทำ

1. ล้างตะไคร้ให้สะอาด ตัดหัว-ท้ายออกเล็กน้อยแล้วทุบพอแตก เพื่อให้กลิ่นออกดีขึ้น
2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ลงไป แล้วต้มด้วยไฟอ่อนประมาณ 20 นาที ปิดไฟ
3. กรองน้ำตะไคร้ด้วยกระชอนตาถี่หรือผ้าขาวบาง
4. เติมน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งตามชอบ

Tips :

1. สามารถนำน้ำตะไคร้ไปชงร่วมกับขิงผงสำเร็จรูปแบบ 100% จิบร้อนๆ หรือนำไปปั่นรวมกับผักผลไม้ตามชอบ จะได้เครื่องดื่มสมุนไพรที่มีรสชาติแตกต่างออกไป
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขชี้แจงกรณีที่มีการอ้างสรรพคุณน้ำตะไคร้ใบเตยว่าสามารถรักษาโรคเกาต์ ปวดข้อ และปวดขาได้นั้น น้ำตะไคร้มีฤทธิ์เพียงช่วยบรรเทาอาการปวดได้เท่านั้น ไม่สามารถรักษาโรคเกาต์ให้หายขาดได้



ชาตะไคร้-ใบเตยหอม

สรรพคุณ : ตะไคร้มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



สิ่งที่ต้องเตรียม

ชาตะไคร้-ใบเตยหอมอบแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน

ขั้นตอนการทำ

1. เทน้ำร้อนลวกแก้วแล้วเททิ้ง 1 รอบ เพื่อเตรียมแก้วให้พร้อมสำหรับการชงชา
2. ตวงชาตะไคร้-ใบเตยหอมใส่ในแก้ว
3. เทน้ำร้อนใส่ในแก้วแค่พอท่วมชาแล้วเทน้ำทิ้งทันที เพื่อกระตุ้นให้ชามีกลิ่นหอมเร็วขึ้น
4. เทน้ำร้อนใส่แก้วชาอีกครั้ง แล้วแช่ชาทิ้งไว้ประมาณ 5-7 นาที จากนั้นกรองสกัดชาออกก่อนดื่ม

Tips :

1. ตะไคร้และใบเตยหอมอบแห้งมีขายแบบสำเร็จรูป หากต้องการทำเอง สามารถทำได้โดยการนำตะไคร้และใบเตยหอมที่ล้างสะอาดแล้วมาหั่นเป็นแว่นบางๆ แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง จากนั้นเก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท
2. ไม่ควรดื่มชาที่ชงทิ้งไว้ข้ามคืน



ชาซ่า

สรรพคุณ : ชามีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับลมออกจากลำไส้ แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และช่วยให้เจริญอาหาร



สิ่งที่ต้องเตรียม

ซ่าแก่ 3 เหง้า
น้ำร้อนจัด

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างซ่าให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ
2. นำไปตากแดด 2-3 วัน หรือจนแห้ง จากนั้นเก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
3. เทน้ำร้อนลวกแก้วแล้วเททิ้ง 1 รอบ เพื่อเตรียมแก้วให้พร้อมสำหรับการชงชา
4. ใส่ซ่าตากแห้ง 3-4 ช้อน ในแก้ว
5. เทน้ำร้อนใส่ในแก้วแค่พอท่วมซ่าแล้วเทน้ำทิ้งทันที เพื่อกระตุ้นให้มีกลิ่นหอมเร็วขึ้น
6. เทน้ำร้อนใส่แก้วอีกครั้ง แล้วแช่ทิ้งไว้ประมาณ 5-7 นาที ก่อนดื่ม

Tips :

1. ช่าแห้งมีขายแบบสำเร็จรูปทั้งแบบเป็นแผ่นและผงพร้อมชง
2. ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากซ่า 100%