

น้ำมะตูม , รังนกทิบเตย



น้ำมะตูม

ส่วนผสม

1. มะตูมแห้ง 10 กรัม
2. น้ำตาลทราย 10 กรัม
3. น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง



วิธีการทำน้ำมะตูม

1. นำมะตูมแห้งมาคั่วในกระทะเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม โดยใช้ไฟอ่อนๆ
2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง แล้วใส่มะตูมต้ม 10 – 15 นาที ต้มจนน้ำเดือด
3. เติมน้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลละลาย ปิดไฟ
4. กรองเอากากมะตูมทิ้ง
5. รอให้น้ำหายร้อน จากนั้นเทใส่ภาชนะหรือขวดพลาสติกแช่เย็นหรือดื่มกับน้ำแข็ง

สรรพคุณน้ำมะตูม

1. แก้อ่อนในแก้กระหายให้ความสดชื่น
2. มะตูมช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
3. มะตูมช่วยแก้อาการอ่อนเพลียจากอาการท้องเสีย อาหารเป็นพิษ
4. ช่วยขับลม แก้อืดท้องอืด ช่วยระบายท้อง



คุณค่าทางโภชนาการน้ำมะตูม, ฐานกะทิใบเตย

โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	คาร์โบไฮเดรต กรัม	ใยอาหาร มิลลิกรัม	ฟอสฟอรัส มิลลิกรัม	โปรแตสเซียม มิลลิกรัม	แคลเซียม มิลลิกรัม	พลังงาน กิโลแคลอรี
0.42	2.15	21.66	0.29	12.2	-	8.9	104.8

ข้อมูลอ้างอิง:

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้. ริญู เจริญศิริ และดร. รัชนีคณาอุษาย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)