

น้ำตะไคร้, ขนมหาล



น้ำตะไคร้

ส่วนผสม

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



วิธีการทำน้ำตะไคร้

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง แล้วใส่ตะไคร้ลงต้ม 10 – 15 นาที ต้มจนน้ำเดือด
2. เติมน้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลละลาย ปิดไฟ
3. กรองเอากากตะไคร้ทิ้ง
4. รอให้น้ำหายร้อน จากนั้นเทใส่ภาชนะหรือขวดพลาสติกแช่เย็นหรือดื่มกับน้ำแข็ง

สรรพคุณน้ำตะไคร้

1. ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย
2. ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
3. แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ
4. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง



คุณค่าทางโภชนาการน้ำตะไคร้, ขนมหาล

โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	คาร์โบไฮเดรต กรัม	ใยอาหาร มิลลิกรัม	ฟอสฟอรัส มิลลิกรัม	โปรแตสเซียม มิลลิกรัม	แคลเซียม มิลลิกรัม	พลังงาน กิโลแคลอรี
0.93	0.53	31.19	-	3	19.6	3.4	135.6

ข้อมูลอ้างอิง:

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