

## ชื่อ เต้าทิงน้ำขิง

### ส่วนผสม

เม็ดบัว 200 กรัม

ถั่วเขียว 200 กรัม

ถั่วแดง 100 กรัม

แปะก๊วย 100 กรัม

พุทราเชื่อม 5 เม็ด

น้ำตาลทรายแดง 500 กรัม

ขิง (หั่นเป็นแว่นๆ) 50 กรัม

น้ำเปล่า 1,000 กรัม



### วิธีการทำ

1. นำถั่วเขียว ถั่วแดง ล้างให้สะอาดแช่น้ำไว้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง จากนั้นนำไปนึ่งให้สุก
2. นำเม็ดบัวและแปะก๊วยนำไปต้มให้สุก
3. ต้มน้ำเปล่ากับขิง จนน้ำเดือด เติมน้ำตาลทรายแดง คนให้ละลาย
4. ตักถั่วเขียว ถั่วแดง เม็ดบัว แปะก๊วยลงในถ้วย พุทราเชื่อม 1 ลูก ตักน้ำขิงราดพร้อมเสิร์ฟ

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. เชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน
2. ต้านการอักเสบ ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
3. บำรุงผิวพรรณ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อโรคได้

5. ป้องกันต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
6. ลดอาการถูกเสียด แน่นท้อง และขับลมได้ดี
7. บำรุงสายตาในระยะยาว
8. แก้อาการร้อนใน ช่วยดูแลสุขภาพช่องปากที่มีจะช่วยกำจัดเชื้อโรคอันเป็นสาเหตุของโรคในช่องปาก  
อย่างเหงือกอักเสบ และลดการเกิดคราบต่างๆในช่องปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. รักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต  
บำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง
10. พื้นฟูร่างกายสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรใช้บำรุงน้ำนมของมารดา
11. ทำให้นอนหลับได้อย่างสบาย ใช้กินเพื่อบำรุงเป็นยาธาตุ บำรุงธาตุไฟ

### เอกสารอ้างอิง

แพรวา สารเถื่อนแก้ว. (เต้าทิงน้ำขิง, 18 สิงหาคม 2565)

เมตไทย. (2563). ขิง. สืบค้น 14 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ขิง/>