

## ลูกอมชะเอมเทศ กานพลูและบ๊วย

### ส่วนผสม

น้ำตาลทรายขาว	50	กรัม
กลูโคสไซรัป	29.5	กรัม
น้ำตาลกรวด	19	กรัม
น้ำสมุนไพรมะเทศและกานพลู	18.5	กรัม
บ๊วยสามรส (ไม่มีเม็ด) หั่นชิ้นเล็กๆ	8	กรัม
กรดซิตริก	1	กรัม
เกลือ	1	กรัม



### วิธีการ

#### น้ำสมุนไพรมะเทศและกานพลู

1. หักชะเอมเทศเป็นชิ้นเล็กขนาด 20 กรัม โขลกกานพลูพอแตก 10 กรัม
2. นำสมุนไพรมะเทศ 2 ชนิด มาต้มกับน้ำปริมาณ 100 มิลลิลิตร เวลา 20 นาที

### การทำลูกอม

1. นำน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลกรวด น้ำสมุนไพรมะเทศและกลูโคสไซรัป ใส่ลงในกระทะ
2. ตั้งไฟอ่อนคนให้ส่วนผสมเข้ากัน โดยอุณหภูมิไม่เกิน 120 องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที
3. ทดสอบการขึ้นรูปโดยการนำสารละลายหยดลงในน้ำ และวัดปริมาณของแข็งที่ละลายได้ให้อยู่ที่ 90° Brix ขึ้นไป
4. เมื่อได้ของแข็งที่ละลายได้ทั้งหมดแล้ว ปิดไฟ เทบ๊วยที่ผสมกรดซิตริกและเกลือ เทใส่ลงในส่วนผสม (ห้ามคน)
5. ตักใส่พิมพ์ที่ทำเนยขาวไว้ ตั้งทิ้งไว้ 30 นาที เพื่อให้ลูกอมแข็งตัว

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรมะเทศ

#### ชะเอมเทศ

1. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายและต่อต้านอนุมูลอิสระ
2. บรรเทาอาการอ่อนเพลียเรื้อรังและอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง
3. มีฤทธิ์กล่อมประสาท กดระบบประสาทส่วนกลาง
4. แก้อาการไข้
5. ทำให้ชุ่มคอและแก้อาการไอ
6. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
7. ช่วยบำรุงหัวใจ แก้อาการใจสั่น

8. ใช้เป็นยาบำรุงปอด
9. แก้อาการปวดท้อง ขับลม รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร

### กานพลู

1. มีส่วนช่วยเผาผลาญแคลอรี ช่วยลดความต้องการรับประทานน้ำตาล ช่วยลดและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
2. ต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
3. บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืดตาลาย
4. ช่วยรักษาโรคหืดหอบ
5. แก้อาการเหน็บชา
6. ช่วยแก้อาการไอ
7. ช่วยแก้หน้าเหลืองเสีย แก้เลือดเสีย

### เอกสารอ้างอิง

- เกศรินทร์ เพ็ชรรัตน์ ดวงรัตน์ แซ่ตั้ง ดวงกมล ตั้งสถิตพร และนพพร สกุลยีนงสุข. (2555). การพัฒนาลูกอมสมุนไพรไทยพื้นบ้าน : ลดการอักเสบและดับกลิ่นปาก. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. หน้า 82-86. สืบค้น 10 มกราคม 2566, จาก [https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve\\_DOI=10.14457/RMUTP.res.2013.30](https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/RMUTP.res.2013.30)
- เมตไทย. (2563). กานพลู. สืบค้น 22 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/กานพลู/>
- \_\_\_\_\_. (2563). ชะเอมเทศ. สืบค้น 28 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/ชะเอมเทศ/>