

## ลูกอมขิง

### ส่วนผสม

#### น้ำขิงสกัด

ขิง : น้ำเปล่า อัตราส่วน 1 : 1

#### ลูกอมขิง

น้ำขิงสกัด	57	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
แบะแซ	100	กรัม



### วิธีการทำ

#### การเตรียมน้ำขิงสกัด

1. นำขิงมาปอกเปลือก ล้างทำความสะอาด ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. หั่นขิงเป็นแว่นให้มีความหนาประมาณ 2 มิลลิเมตร
3. นำขิงและน้ำใส่ในโถปั่นน้ำผลไม้ แล้วปั่นให้ละเอียด
4. กรองน้ำขิงสกัดด้วยผ้าขาวบาง

### การผลิตลูกอม

1. นำน้ำขิงสกัด น้ำตาลทรายและแบะแซ ใส่ในกระทะเทพล่อน
2. นำกระทะตั้งบนเตา ปรับไฟอ่อนถึงปานกลาง คนตลอดเวลาจนส่วนผสมละลาย
3. เคี่ยวส่วนผสม จนกระทั่งมีอุณหภูมิ 137 องศาเซลเซียส
4. เทใส่พิมพ์
5. รอให้ส่วนผสมเย็นและแข็งตัว
6. แกะลูกอมสมุนไพรรอกจากพิมพ์
7. บรรจุลง ปิดผนึก

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรรในส่วนผสม

#### ขิง

1. สารสำคัญในขิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน
2. มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดีท็อกซ์สารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ดี ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
3. บำรุงผิวพรรณ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมากช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย

4. ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน
5. มีส่วนช่วยในการป้องกันต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
6. ช่วยลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง และขับลมได้ดี
7. ช่วยบำรุงสายตาในระยะยาว
8. ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยดูแลสุขภาพช่องปากที่มีจะช่วยกำจัดเชื้อโรคอันเป็นสาเหตุของโรคในช่องปากอย่างเหงือกอักเสบ และลดการเกิดคราบต่าง ๆ ในช่องป่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรนช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาทบำรุงหัวใจ
10. ช่วยฟื้นฟูร่างกายสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรใช้บำรุงน้ำนมของมารดา
11. ช่วยทำให้อ่อนหลับได้อย่างสบาย ใช้กินเพื่อบำรุงเป็นยาธาตุ บำรุงธาตุไฟ

#### เอกสารอ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). บทความสุขภาพ : ชิงกับ COVID-19. สืบค้น 14 มีนาคม 2565, จาก [https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj\\_online/thai\\_version/Health\\_detail.asp?id=1495](https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=1495)

ปิยวรรณ ศุภวิทิตพัฒนา ธวัชชัย ศุภวิทิตพัฒนา พิมพ์ชนก พริกบุญจันทร์ และ คำรบ สมะวรรณนะ. (2566). คู่มือการถ่ายทอดเทคโนโลยีการแปรรูปลูกอมสมุนไพรตามแนวทางการใช้ทรัพยากร ภายใต้โครงการ อพ.สธ. คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.