<u>สาระน่ารู้</u>

<u>ถั่วลิสง ช่วยบรรเทาฝีในท้อง</u>

ถั่วลิสง คุณรู้ไหมว่าถั่วลิสงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ หลายอย่าง เมล็ดเรานำมาทาน เปลือก ลำต้น ใบก็ทำปุ๋ยหรือเลี้ยงสัตว์ได้ เมื่อคุณเป็นฝีในท้องเชื่อไหม ถั่วลิสงก็สามารถช่วยคุณได้เหมือนกัน

ถั่วลิสง (Peanut) คือพืชปีเดียวตระกูลถั่ว ชื่อวิทยาศาสตร์คือ Arachis hypogaea เมล็ดในฝักเจริญอยู่ใต้ดินจนโตเต็มวัยได้ แต่ละฝักมีเมล็ดรูปกลมรีจำนวน 1-3 เมล็ด พร้อมกับเปลือกหุ้มเมล็ดสีขาวหรือม่วงคล้ำ ถั่วลิสงมีโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินมากกว่าตับวัว มีไขมันมากกว่าครีมเข้มข้น และมีแคลอรีมากกว่าน้ำตาล

ถั่วลิสง เป็นพืชสารพัดประโยชน์ นอกจากเมล็ดจะรับประทานได้แล้ว เปลือก ลำต้น และใบยังใช้ทำปุ๋ยหรือเลี้ยงสัตว์ได้

ในหนังสือ สมุนไพร 91 ชนิด พิชิตโรค ชุด ตำรายาล้ำค่าของหมอโฮจุน ที่ยูเนสโกคัดเลือกให้เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก จากสำนักพิมพ์อินสปายร์ บันทึกไว้ว่า ถั่วลิสงช่วยบำรุงม้าม กระเพาะอาหาร ปอด ช่วยเพิ่มน้ำนมแม่ แก้อาการไอเรื้อรังและคลื่นไส้

ถั่วลิสงต้มกับเกลือ จะช่วยบรรเทาโรค**ฝีในท้อง** ส่วนถั่วลิสงคั่ว ช่วยรักษาอาการไอเรื้อรัง นอกจากนี้ ในถั่วลิสงยังมีผลดีต่อโรคไอกรนในเด็ก และรักษาโรคเกล็ดเลือดต่ำได้ด้วย โดยนำเปลือกถั่วลิสง 10 กรัม ต้มกับน้ำ เมื่อดื่มทุกวัน จะช่วยรักษาโรคดังกล่าวได้

ข้อควรระวัง! ถ้ามีอาการของโรคที่เกิดจากความชื้นเย็น ซึ่งหมายถึง เมื่อสภาพอากาศมีความหนาวเย็นและมีความชื้นร่วมอยู่ด้วย ทำให้ร่างกายเกิดเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเลือดจะไหลเวียนทั่วร่างกายได้ไม่ดี มีอาการเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ข้อต่อมีอาการตึงและปวด หากมีอาการรุนแรง หรือกำลังท้องเสีย ห้ามกินถั่วลิสงเด็ดขาด