



# น้ำกระเจี๊ยบพุทราจีน เพื่อสุขภาพ



“ ช่วยลดอาการของหัวใจโต ป้องกันเส้นเลือดในสมองเปราะ ลดความดันโลหิตสูง ลดไขมันในเส้นเลือด แก้อาการสมองเสื่อม แก้ชาปลายนิ้ว ”

- หนังสือนาฬิกาชีวิต อ.บวลลวี นรสปันนภ์



หนังสือเภสัชกรรมไทยฯ - โดย วุฒิ วุฒิธรรมเวช

“ ดอกกระเจี๊ยบ ขับเสมหะ แก้เสมหะขับน้ำดี ลดไข้ แก้ไอ ขับนิ่วในไต ขับนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ แก้กระหายน้ำ ขับเมือกมันให้ลงสู่กวารหนัก ขับเสมหะ แก้ไอ เป็นยาระบาย ”

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ร้าน ภาณุ ภัณฑ์

กระเจี๊ยบมีสรรพคุณดีๆ หลายอย่าง แต่ถ้ากินติดต่อกันนานๆ ก็อาจทำลายไตได้ ควรใส่พุทราจีนลงในน้ำกระเจี๊ยบทุกครั้ง เพราะพุทราจีนมีสรรพคุณช่วยบำรุงไต

ส่วนผสม สำหรับ 50 แก้ว

|            |           |          |          |
|------------|-----------|----------|----------|
| กระเจี๊ยบ  | 140 กรัม  | พุทราจีน | 140 กรัม |
| น้ำตาลทราย | 1300 กรัม | น้ำเปล่า | 8 กก.    |

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

| พลังงาน   | โปรตีน  | ไขมัน   | คาร์โบไฮเดรต | แคลเซียม | วิตามินเอ | วิตามินซี | เมตาแคโรทีน | ฟอสฟอรัส |
|-----------|---------|---------|--------------|----------|-----------|-----------|-------------|----------|
| 109 Kcal. | 0.11 g. | 0.06 g. | 27.95 g.     | 1.74 mg. | 1.92 RE.  | 1.4 mg.   | 23.02 ug.   | 1.93 mg. |

จัดทำโดย : นักโภชนาการโรงพยาบาลกุยบุรี



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ขนมถ้วย

4 ชิ้น

ชมพู

80 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ตลาดหน้าสถานีรถไฟกุยบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

| รายการ  | พลังงาน | โปรตีน  | ไขมัน    | คาร์โบไฮเดรต | แคลเซียม | วิตามินเอ | วิตามินซี | เบต้าแคโรทีน | ฟอสฟอรัส |
|---------|---------|---------|----------|--------------|----------|-----------|-----------|--------------|----------|
| ขนมถ้วย | 224     | 2.4     | 10.14    | 31.87        | 21.35    | 1.65      | 1.09      | 19.85        | 63.38    |
| ชมพู    | 50      | 0.91    | 0        | 11.89        | 3.6      | 0         | 39.6      | 0            | 32.4     |
| รวม     | 274     |         |          |              | 24.95    |           | 40.69     |              | 95.78    |
|         | Kcal.   | 3.31 g. | 10.14 g. | 43.76 g.     | mg.      | 1.65 RE.  | mg.       | 19.85 ug.    | mg.      |

## สรรพคุณของชมพู

1. สามารถช่วย ในการฟื้นฟู และ ก็ช่วย ในการรักษาโรคหัวใจได้
2. เกล็ดลักษณะของชมพู นั้น คือจะมีรสชาดีที่ดี มีพลังงานที่ต่ำมาก
3. ชมพูมีสรรพคุณป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

จัดทำโดย : นักโภชนาการโรงพยาบาลกุยบุรี