

# รู้จักคุณประโยชน์ของ ‘น้ำจืดเลี้ยง’ และ ‘หญ้าหวาน’ ต้นตำรับแท้...ดูแลได้ดีกว่า



รู้จักคุณประโยชน์ของ ‘น้ำจืดเลี้ยง’ และ ‘หญ้าหวาน’ ต้นตำรับแท้...ดูแลได้ดีกว่า

ในปัจจุบัน เมื่อกระหายน้ำ ต้องการความสดชื่น คนรุ่นใหม่มักนึกถึงเครื่องดื่ม น้ำอัดลม แต่ความจริงแล้วเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะน้ำอัดลมแก้กระหายได้เพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น นอกจากนี้ยังแฝงน้ำตาลอีกมากมาย การดื่มเครื่องดื่ม สมุนไพร จึงเป็นทางเลือกใหม่ที่อยากแนะนำมากกว่า โดยเฉพาะ ‘น้ำจืดเลี้ยง’ เป็นน้ำสมุนไพร ที่ไม่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ดื่มได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ มีสรรพคุณทางยาที่โดดเด่นคือ แก้อาการร้อนใน กระหายน้ำ แต่เดิมนั้น การทำน้ำจืดเลี้ยงจะมีความพิถีพิถันทุกขั้นตอน เริ่มจากการเลือกสรรวัตถุดิบซึ่งต้องเป็น สมุนไพรแท้ที่มีฤทธิ์เย็น คุณภาพดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายมากถึง 10 ชนิด เช่น ดอกเก๊กฮวย ใบหรือดอกเพกา ใบไม้ หญ้าคา หล่อฮังก้วย ใบเตย กว๊าย ชะเอมเทศ เมื่อนำสมุนไพรมาต้มรวมกันก็ต้องใช้อุณหภูมิที่เหมาะสม เพื่อให้คงธรรมชาติของ สีส รส กลิ่น และน้ำมันหอมระเหยจากของสมุนไพรทั้งหมด เพื่อเพิ่มความสดชื่นและผ่อนคลายทุกครั้งที่ดื่ม ช้อได้เปรียบที่ทำให้เครื่องดื่มสมุนไพรอย่าง ‘น้ำจืดเลี้ยง’ แตกต่างจากอดีตก็คือ ทางเลือกในการเติมแต่งรสชาติจากเดิมที่ใช้น้ำตาลปริมาณไม่น้อย ถ้าผู้ผลิตใช้ปริมาณ น้ำตาลมากเกินไป กลิ่นรสของน้ำตาลจะไป กลบกลืนหอมตามธรรมชาติของสมุนไพร และน้ำตาลยังไปเพิ่มพลังงานในร่างกายให้สูงเกินความจำเป็น ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักเพื่อเผาผลาญน้ำตาลส่วนเกินออกไป แต่ปัจจุบันมีการนำ ‘หญ้าหวาน’ มาใช้ในการเติมแต่งรสชาติที่ให้ความหวานแทน น้ำตาล เมื่อ ‘น้ำจืดเลี้ยง’ ถูกปรุงรสชาติด้วย หญ้าหวาน จึงทำให้ยังคงกลิ่นหอมของ สมุนไพรนานาชนิด และดื่มง่าย สามารถดื่ม ได้ตามต้องการวันละ 2-3 แก้ว เหมาะกับ สภาพอากาศของประเทศไทย และเหมาะ สำหรับคนที่นอนดึก เครียด ต้องการความ สดชื่น ผ่อนคลาย

หญ้าหวาน ความหวานจากธรรมชาติที่เป็นมิตร

หญ้าหวาน เป็นพืชสมุนไพรที่มีลักษณะคล้ายต้นโหระพาหรือกะเพรา นิยมบริโภค กันมานานในหลายประเทศ เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี ปารากวัย บราซิล ใบของหญ้าหวานมี รสหวานสมชื่อ ถ้านำใบสดมาผสมเครื่องดื่ม ก็จะทำให้รสหวานมากกว่าน้ำตาลปกติ 15-20 เท่า แต่ถ้านำใบหญ้าหวานไปสกัดก็จะได้สาร สำคัญคือ สเตวิโอลไกลโคไซด์ (Steviol Glycoside) ซึ่งทนต่อความร้อนและมีความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายเพิ่มขึ้นถึง 150-300 เท่า หญ้าหวาน จึงเปรียบเสมือนของขวัญมหัศจรรย์จากธรรมชาติ สำหรับผู้ที่ต้องการ

ดูแลสุขภาพ ควบคุมน้ำหนัก และผู้เป็นเบาหวาน เพราะ ความหวานที่ได้จากหญ้าหวาน ให้พลังงานกับร่างกายน้อย

มาก หรือจะเรียกว่าไม่ให้พลังงานก็ได้ จึงไม่สะสมในร่างกาย ปลอดภัย ในการบริโภค ซึ่งแตกต่างจากความหวานของน้ำตาลทั่วไปที่ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีต่อ น้ำหนัก 1 กรัม หรือประมาณ 20 กิโลแคลอรี ต่อ 1 ช้อนชา

ขอบคุณข้อมูล : คุณแหวตา เอกชาวนา นักโภชนาการชื่อดัง ,นิตยสารสุขภาพดี และ เก๊กหล่อ

ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของเก๊กหล่อ ได้ที่ [www.facebook.com/GECKLOR](http://www.facebook.com/GECKLOR) หรือ

ที่<https://twitter.com/hashtag/arkama>