

Rosella Juice (น้ำกระเจี๊ยบ) nám-grà-jíap



ส่วนผสม

- ดอกกระเจี๊ยบสด/แห้ง 20 กรัม (5 ดอก)
- น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนดาว)
- น้ำเปล่า 200 กรัม (14 ช้อนดาว)
- เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม (2/5 ช้อนดาว)

วิธีทำ

- 1.เอาดอกกระเจี๊ยบสดหรือแห้งก็ได้ ล้างน้ำทำความสะอาด นำใส่หม้อต้ม จนเดือด แล้วลดไฟลงอ่อนๆเคี่ยวเรื่อยๆจนน้ำเป็นสีแดงจนเข้มข้น
- 2.เอาดอกกระเจี๊ยบขึ้นจากหม้อต้ม แล้วเอาน้ำเชื่อมและเกลือใส่ลงไป ปล่อยให้ น้ำกระเจี๊ยบเดือด 1 นาที ยกลงชิมรสตามชอบ
- 3.เอาขวดเปล่ามาล้างทำความสะอาด ต้มในน้ำเดือด 20 นาที นำน้ำกระเจี๊ยบแดงมารอกแล้วปิดจุกให้แน่น แช่ตู้เย็นเก็บไว้ได้นาน ...หรืออีกวิธีหนึ่ง...นำดอกกระเจี๊ยบมาตากแห้ง แล้วนำมาบดเป็นผง นำผงกระเจี๊ยบครึ่งละ 1 ช้อนชา ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร)

สรรพคุณ

ช่วยลดไขมันในหลอดเลือด ลดความดันเลือด ลดความชื้นในกรณีที่เลือดหนืด ป้องกันเส้นเลือดเสื่อมสภาพ ช่วยให้ตับหลังน้ำดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ และลดน้ำหนัก

คุณค่าทางอาหาร

ให้วิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา ร่องลงมามี แคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

Properties

Reduce fat in the blood vessels. Reduce blood pressure. Reduce the concentration in the blood viscosity. Prevent arterial degeneration. Help the liver secretes bile effectively. Help digestion, urination and weight loss.

Nutritional Value

Vitamin A is very high. Helps maintain eyesight minor calcium helps maintain strong bones and teeth.

