

สมุนไพรเพิ่มน้ำนม ในมารดาหลังคลอด

คลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
ติดต่อสอบถาม โทร 061-2264451





ห้วปลี

- มีแคลเซียมสูง โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินอี เบตาแคโรทีน แก่โรคกระเพาะอาหาร บำรุงเลือด และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม
- อาหารที่แนะนำ** : แกงเลียงห้วปลี ยำห้วปลี ลวกจิ้มน้ำพริก ทอดมันห้วปลี หรือห้วปลีชุบแป้งทอด

ขิง

- มีวิตามินเอ บี 1 บี 2 คาร์โบไฮเดรต ช่วยขับลม แก้กลิ้นไส้ ย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด และทำให้น้ำนมไหลได้ดี
- อาหารที่แนะนำ** : โจ๊กไก่ใส่ขิง หมูสับผัดขิง มันหรือก๋วยเตี๋ยวหรือบัวลอยต้มน้ำขิง หรือน้ำขิงชงดื่มร้อน ๆ





ฟักทอง

- ▶ มีวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส เบตาแคโรทีน ช่วยขับน้ำนม
- ▶ **อาหารที่แนะนำ** : ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง แกงบวดฟักทอง ซุปฟักทองหรือนำไปนึ่งทานเปล่า ๆ จิ้มน้ำพริกหรือใส่ในสลัด

มะละกอ

- ▶ มีธาตุเหล็ก และแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และเส้นใยอาหารสูง ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด กระดูก สายตา ป้องกันโรคโลหิตจาง
- ▶ **อาหารที่แนะนำ** : รับประทานแบบสุกแทนเป็นของหวาน หรือแบบดิบนำไปแกงส้ม



กุยช่าย



- มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็กคาร์โบไฮเดรต เบตาแคโรทีน วิตามินซี ช่วยขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม
- อาหารที่แนะนำ** : ผัดไทยใส่ใบกุยช่าย หรือนำไปสดกินแกล้มกับอาหารอื่น ๆ ได้

ตำลึง

- มีโปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก ช่วยบำรุงน้ำนม เลือด กระดูก สายตา ภูมิ และประสาท
- อาหารที่แนะนำ** : ต้มจืดตำลึง แกงเลียงตำลึง ตำลึงผัดน้ำมันหอย



ใบกะเพรา



มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้มีน้ำมันมากขึ้น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ท้องผูก คลื่นไส้ อาเจียน

อาหารที่แนะนำ : แกงเลียงใส่ใบกะเพรา ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่าง ๆ โดยใช้พริกไทยอ่อนแทนพริกชี้หนูเพื่อเลี่ยนรสเผ็ด

ใบแมงลัก

มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบีและซีสูง มีรสหอมร้อน ทำให้น้ำมันไหลได้ดี ช่วยขับลม ขับเหงื่อ

อาหารที่แนะนำ : ใส่ใบแมงลักในแกงเลียง ขนมจีนน้ำยาหรือใส่ในแกงป่าต่าง ๆ



พริกไทย



- มีน้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต มีรสร้อน ทำให้น้ำมันไหลได้ดี ช่วยขับลม ขับเหงื่อ
- **อาหารที่แนะนำ** : นำไปใส่ในแกงเลียง แกงจืด หรือผัดต่าง ๆ ก็จะทำให้รสชาติเผ็ดร้อนขึ้นมาได้

มะรุม

- มีวิตามินซีสูง แคลเซียมสูง วิตามินเอสูง โฟเลตสูง โปรตีนสูง โดยแคลเซียมเข้าไปเสริมกระดูกของแม่ ใบและดอกช่วยในการขับน้ำมัน
- **อาหารที่แนะนำ** : แกงส้มดอกมะรุม

