

## วิธีทำ น้ำใบย่านาง เครื่องดื่มสมุนไพร สรรพคุณและคุณประโยชน์ของใบย่านาง

น้ำใบย่านาง (Bai-Ya-Nang Herbal Drink)

สรรพคุณ **น้ำสมุนไพร น้ำใบย่านาง** เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เป็นพืชสมุนไพรมีฤทธิ์เย็น โดดเด่นที่สามารถช่วยดับพิษร้อนถอนพิษไข้ได้

ในใบย่านางนั้นยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดด้วยกัน เช่นแคลเซียม ธาตุเหล็ก มีคอโรฟิลล์สูงมาก มีสารต้านอนุมูลอิสระ อย่าง เบต้าแคโรทีนสูง อีกด้วย

ส่วนผสม น้ำสมุนไพร วิธีทำ น้ำใบย่านาง

ใบย่านาง 50-100 กรัม (ตามความเข้มข้นที่ต้องการ)

ใบเตย 5 ใบ

น้ำ 250 ml.

น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ปริมาณตามชอบ

น้ำแข็งชนิดก้อน (หากต้องการดื่มแบบเย็น)

วิธีทำ น้ำใบย่านาง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

1. ต้มน้ำในหม้อ ด้วยไฟกลางจนเดือด
2. ใส่ใบเตยลงต้ม 5 นาที ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนอุ่น เตรียมไว้
3. หั่นใบย่านางเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงในเครื่องปั่น ใส่น้ำใบเตยลงไป แล้วปั่นให้ละเอียด
4. จากนั้นคั้น และกรองเอาเฉพาะน้ำ รินใส่แก้วพร้อมดื่ม
5. เติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมปริมาณตามชอบ สามารถเติมน้ำแข็งได้ (หากต้องการดื่มแบบเย็น)

น้ำสมุนไพร **ใบย่านาง** ยังสามารถผสมกับสมุนไพรอื่นๆได้อีก เช่นเพิ่ม **ใบบัวบก** ตอนปั่นเครื่อง เพื่อเพิ่มคุณค่าและสรรพคุณเข้าไปอีก

Tips. **น้ำใบย่านาง** ควรดื่มแบบสด ๆ ทำเสร็จแล้วควรดื่มในทันที เพราะถ้าทิ้งไว้นานรสชาติจะเปลี่ยน และมีกลิ่นเหม็น แต่สามารถเก็บในตู้เย็นไว้ได้ประมาณ 3 วัน

“วิธีทำ น้ำใบย่านาง เครื่องดื่มสมุนไพร สรรพคุณและคุณประโยชน์ของใบย่านาง” [ออนไลน์]

[อ้างถึงวันที่ 12 ตุลาคม] เข้าถึงจาก <http://thaiherbdrink.com/>