



เมนู

สมุนไพร

ยา
ระบาย
จาก
ธรรมชาติ



ลดอาการ

สมุนไพรลดอาการท้องผูก ที่มาในรูปแบบของเมนูอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ได้สรรพคุณทวาย และคุณค่าทางอาหาร

ของผูก



10039833

ห้องสมุด วทบ. สุรินทร์

พ.ญ.พิสุทธิพร ฉ่ำใจ : บ.ก.เรียบเรียง

สารบัญ

อาการท้องผูกเป็นอย่างไร ๓๓
 ผลเสียของอาการท้องผูก ๓๓
 แก้อาการท้องผูกให้ถูกวิธี ๓๓
 สมุนไพร ๓๔
 สมุนไพรรักษาที่ใกล้ตัว ๓๔
 สมุนไพรแก้อาการท้องผูก ๓๕



ผัด

ผัดใบชี่เหล็ก	๓๗
มะระผัดไข่	๓๙
บวบผัดข้าวโพดอ่อน	๔๑
ดอกกวาดต้งผัดเห็ดนางฟ้า	๔๓
ผัดผักรวมมิตรหมูกรอบ	๔๕
ผัดกาดขาวผัดหมูสับ	๔๗
ผัดเปรี้ยวหวาน	๔๙
ผัดฟักทอง	๕๑
เต้าหู้ผัดเห็ดหอม	๕๓
มะละกอผัดหมูสับ	๕๕
มะเขือยาวผัดโหระพา	๕๗
ข้าวผัดมะขาม	๕๙
ข้าวผัดสับปะรด	๖๑
ข้าวผัดธัญพืช	๖๓

ยำ

ยำผลไม้	๖๕
ยำถั่วพู	๖๗
ยำผักบุ้งไทยทอดกรอบ	๖๙
ลาบหมู	๗๑

ต้มและแกง

แกงเขียวหวาน	๗๓
แกงส้มผักรวม	๗๕
แกงเลียงผักรวม	๗๗
ต้มจับฉ่าย	๗๙
ต้มจืดผัดกาดขาว	๘๓
ต้มจืดฟักเขียว	๘๕
ต้มยำขาวเล	๘๗

ซุ๊ป

ซุ๊ปมะเขือเทศ	๘๙
ซุ๊ปฟักทอง	๙๑
ซุ๊ปแครอท	๙๓
ซุ๊ปผักกาดขาว	๙๕
ซุ๊ปผักโขม	๙๗
ซุ๊ปฟักเขียว	๙๙
ซุ๊ปบร็อกโคลี่	๑๐๑
ซุ๊ปตำลึง	๑๐๓
ซุ๊ปธัญพืช	๑๐๕



น้ำผักและผลไม้

น้ำส้มคั้น	๑๐๗
น้ำมะนาว	๑๐๙
น้ำแครอท	๑๑๑
น้ำพริก	๑๑๓
น้ำฝรั่ง	๑๑๕
น้ำมะละกอ	๑๑๗
น้ำกล้วยหอม	๑๑๙
น้ำสับปะรด	๑๒๑
น้ำสตอเบอรี่	๑๒๓
น้ำองุ่น	๑๒๕
น้ำมะเขือเทศ	๑๒๗
น้ำผลไม้รวม	๑๒๙
น้ำขิง	๑๓๑



สลัดผักสด	๑๓๓
สลัดผลไม้	๑๓๗
สลัดธัญพืช	๑๔๑

สลัด

