

# น้ำสมุนไพรร “น้ำฝาง”

สรรพคุณ

แก้ร้อนใน บำรุงโลหิต เป็นยาสมานลำไส้  
แก้ท้องเสีย มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ



ส่วนผสม

- ฝาง
- น้ำสะอาด
- น้ำตาลทราย



วิธีทำ

ต้มฝางกับน้ำจนเดือด ยกออกจากเตา ใส่น้ำตาล คนให้เข้ากัน  
สามารถดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	40	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
8 กรัม	-	-

Tips : น้ำฝางผสมกับกรด เช่น น้ำมะนาว จะเปลี่ยนจากสีชมพูเข้มเป็นสีเหลือง

(ที่มา Ayurvedic Association of Thailand)