

รายการสื่อการเรียนรู้ท้องถิ่นในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์

ชื่อเมนู	สรรพคุณ	ลิงค์สื่อการเรียนรู้
1. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : แกงคว่ำหัวตาล หมูย่าง	<p><b>สรรพคุณที่สำคัญของแกงคว่ำหัวตาล</b></p> <p><b>กระชาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ บำบัดโรคคนเขาไม่ขึ้นหรือโรคอัสติ</li> <li>2. ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงธาตุในร่างกาย</li> <li>3. ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง</li> <li>4. ช่วยบำรุงสมอง ช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น</li> <li>5. ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิต</li> </ol> <p><b>หัวตาลอ่อน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีคาร์โบไฮเดรต กินแล้วให้พลังงาน</li> <li>2. ไฟเบอร์ ทำให้อิ่มนาน ช่วยขับถ่ายที่ดี</li> <li>3. มีแคลเซียม ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง</li> <li>4. ช่วยละลายเสมหะในลำคอ บรรเทาอาการไอเรื้อรัง</li> <li>5. มีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้อุณหภูมิ</li> </ol>	<a href="#">แกงคว่ำหัวตาลหมูย่าง</a>
2. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ผัดไอ้คู้ย	<p><b>สรรพคุณที่สำคัญของผัดไอ้คู้ย</b></p> <p><b>ตีป्ली</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เป็นยาบำรุงกำลังและช่วยบำรุงกำหนด ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ</li> <li>2. ช่วยทำให้เจริญอาหาร</li> </ol> <p><b>ดอกจันทร์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีรสเผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการอ่อน</li> <li>2. บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ช่วยให้เจริญอาหารช่วยทำให้อ่อนหลับสบาย</li> </ol> <p><b>ยี่หระ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีรสชาติเผ็ดร้อนอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก</li> <li>2. เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระอย่างฟีนอล ฟลาโวนอยด์ และเทอร์พีน เป็นต้น</li> </ol>	<a href="#">ผัดไอ้คู้ย</a>

	<p><b>ลูกผักชี</b></p> <p>1. แก้กะหายน้ำ แก้มวงเวียน แก่ริดสีดวงทวาร แก้ปวดฟัน</p> <p>2. ช่วยย่อยอาหาร ขับลม บำรุงธาตุ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน</p> <p><b>พริกไทย</b></p> <p>1. ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้องบำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร</p> <p>2. ใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนัก ขับเหงื่อ ลดความร้อน ในร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ</p>	
<p>3. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ข้าวแช่เมืองเพชร</p>	<p><b>สรรพคุณที่สำคัญของข้าวแช่</b></p> <p><b>กระชาย</b></p> <p>1. ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงธาตุในร่างกาย</p> <p>2. ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก และสมอง</p> <p>3. ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย</p> <p><b>น้ำตาลโตนด</b></p> <p>1. ดูดซึมเข้าเลือดช้า ทำให้ระดับไขมันในเลือดระดับอินซูลินดีขึ้น</p> <p>2. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</p> <p>3. ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด</p> <p><b>หัวไชโป้ว</b></p> <p>1. ล้างพิษ ขับพิษในร่างกาย ช่วยให้เจริญอาหาร</p> <p>สรรพคุณที่สำคัญของคัสตาร์ดเค้กหม้อแกง</p> <p><b>เผือก</b></p> <p>1. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย</p> <p>2. มีธาตุเหล็กและฟลูออไรด์สูง จึงช่วยป้องกันฟันผุ ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง</p> <p>3. เป็นอาหารที่ช่วยบำรุงลำไส้และแก้อาการท้องเสีย</p> <p><b>กะทิ</b></p> <p>1. มีกรดลอริกที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย</p> <p>2. ช่วยลดการสะสมของไขมัน</p>	<p><a href="#">ข้าวแช่เมืองเพชร</a></p>

	<p>3.กะทิมีฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง</p> <p><b>น้ำตาลโตนด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ดูดซึมเข้าเลือดช้า ทำให้ระดับไขมันในเลือดระดับอินซูลินดีขึ้น</li> <li>2.ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</li> <li>3.ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด</li> </ol> <p><b>ไข่ไก่</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อุดมด้วยไขมันโอเมก้า 3 สูง ซึ่งเป็นไขมันที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย</li> <li>2. เป็นแหล่งสะสมของกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกายถึง 9 ชนิด</li> </ol>	
<p>4. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ขนมตาลเพชรบุรี</p>	<p><b>สรรพคุณที่สำคัญของขนมตาล</b></p> <p><b>น้ำตาลโตนด</b></p> <p><b>ลูกตาลสุก</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ไฟเบอร์ ทำให้อิ่มนาน ช่วยขับถ่ายที่ดี</li> <li>2.ช่วยละลายเสมหะในลำคอ บรรเทาอาการไอเรื้อรัง</li> <li>3.มีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้กระหายน้ำ</li> </ol> <p><b>กะทิ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ย่อยง่าย ทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว</li> <li>2. มีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย</li> <li>3. กะทิมีฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง</li> <li>4. ลดอาการเครียด ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง</li> </ol>	<p><a href="#">ขนมตาลเพชรบุรี</a></p>
<p>5. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ลอดช่องน้ำตาลชั้น</p>	<p><b>สรรพคุณที่สำคัญของลอดช่องน้ำตาลชั้น</b></p> <p><b>น้ำตาลโตนด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI) ทำให้ดูดซึมเข้าเลือดช้า</li> <li>2.ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด</li> <li>3.ทำให้ระดับไขมันในเลือดระดับอินซูลินดีขึ้น</li> </ol>	<p><a href="#">ลอดช่องน้ำตาลชั้น</a></p>

	<p>4.ลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้</p> <p>5. อุดมด้วยสารอาหารมากมายเช่น Vitamins B1, B2, B3, B6 และ C</p>	
6. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ขนมหอมแกง	<p><b>สรรพคุณที่สำคัญของขนมหอมแกง</b></p> <p><b>น้ำตาลโตนด</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. น้ำตาลโตนดมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ทำให้ดูดซึมเข้าเลือดช้า</li> <li>2. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด</li> <li>3. อุดมด้วยสารอาหารมากมายเช่น Vitamins B1, B2, B3, B6 และ C</li> </ol> <p><b>ไซ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะในร่างกาย เนื่องจากไม่มีโปรตีนและกรดอะมิโน</li> <li>2. มีสารโอเมก้า เป็นสารที่ช่วยคลอเรสเตอรอลลดไตรกลีเซอไรด์ สร้างภูมิคุ้มกัน บำรุงสายตา</li> <li>3. มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างเม็ดเลือดแดง</li> </ol> <p><b>กะทิ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีกรดลอริกที่จะช่วยต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ กระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันให้ดีเป็นปกติ</li> <li>2. มีฤทธิ์ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ช่วยให้ร่างกายไม่เสื่อมถอยเร็ว ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง</li> <li>3. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น มีสุขภาพดี แก้อาการผิวแห้งหรือเป็นผื่น</li> </ol>	<a href="#">ขนมหอมแกง</a>
7. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ผัดไทเพชรบุรี	<p><b>สรรพคุณที่สำคัญของผัดไทเพชรบุรี</b></p> <p><b>มะนาว</b></p> <p>ประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง</p> <p><b>ใบกุยช่าย</b></p> <p>แก้ท้องผูก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดความดันโลหิตป้องกันโรคมะเร็ง</p> <p><b>หอมแดง</b></p>	<a href="#">ผัดไทเพชรบุรี</a>

	<p>ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการหวัด อุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยบำรุงสมอง</p> <p><b>น้ำมะขามเปียก</b></p> <p>มีวิตามินซี ช่วยฟอกโลหิต กระตุ้นการขับถ่ายและมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง</p> <p><b>หัวปลี</b></p> <p>ช่วยย่อยอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก</p>	
8. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ขนมหินทอด้มน	<p>สรรพคุณที่สำคัญของขนมหินทอด้มน</p> <p>ขนมหิน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.สร้างจุลินทรีย์ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย</li> <li>2.เส้นขนมหินให้พลังงานต่ำ เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมอาหาร</li> </ol> <p>ใบกะเพรา</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง ช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง</li> <li>2.ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันอาการเจ็บป่วยจากอาการหวัด</li> <li>3.มีสารระเหยสำคัญที่มีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ</li> </ol> <p>เนื้อปลา</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีวิตามินดีช่วยในการเสริมการใช้แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นสารที่จำเป็นในการช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และยังช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ</li> <li>2.</li> </ol>	<a href="#">ขนมหินทอด้มน</a>
9. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี : ก้วยเตี่ยวหมูน้ำแดง	<p>สรรพคุณที่สำคัญของก้วยเตี่ยวหมูน้ำแดง</p> <p>น้ำตาลโตนด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI )ทำให้ดูดซึมเข้าเลือดช้า</li> <li>2. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด</li> <li>3. ทำให้ระดับไขมันในเลือดระดับอินซูลินดีขึ้น</li> <li>4. ลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้</li> <li>5. อุดมด้วยสารอาหารมากมายเช่น Vitamins B1, B2, B3, B6 และ C</li> </ol>	<a href="#">ก้วยเตี่ยวหมูน้ำแดง</a>

	<p>พริกกระเทียม</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยกระตุ้นการเจริญอาหาร และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายให้แข็งแรง</li> <li>2. มีสารแคปไซซิน หรือน้ำมันหอมระเหย ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด</li> <li>3. มีวิตามินซี ซึ่งทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนท์ ออกฤทธิ์ด้านการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง</li> </ol>	
<p>10. อาหารท้องถิ่นเมืองเพชรบุรี พาสต้าลูกตาลสุกผัดไทย</p>	<p>สรรพคุณที่สำคัญของพาสต้าลูกตาลสุกผัดไทย</p> <p>ลูกตาลสุก</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีไฟเบอร์ทำให้อิ่มนาน ช่วยขับถ่ายที่ดี</li> <li>2. ช่วยละลายเสมหะในลำคอ บรรเทาอาการไอเรื้อรัง</li> <li>3. มีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้กระหายน้ำ</li> </ol> <p>น้ำตาลโตนด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้ดูดซึมเข้าเลือดช้า ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</li> <li>2. ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด</li> <li>3. ทำให้ระดับไขมันในเลือดระดับอินซูลินดีขึ้น</li> </ol> <p>ไข่ไก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไข่ไก่อุดมด้วยไขมันโอเมก้า 3 สูง ซึ่งเป็นไขมันที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย แล้วยังช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง</li> <li>2. เป็นแหล่งสะสมของกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกายถึง 9 ชนิด</li> </ol> <p>แป้งสาลี</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีเส้นใยอาหารทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติก ช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้</li> <li>2. มีเอนไซม์ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถย่อยสลายโปรตีนและไขมันส่วนเกิน</li> </ol>	<p><a href="#">พาสต้าลูกตาลสุกผัดไทย</a></p>