**คุณรู้หรือไม่ น้ำขิงมีประโยชน์อย่างไร**

 ขิง เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่หลายคนรู้จักกันดี และคนส่วนใหญ่จะนิยมนำขิงมาประกอบอาหารหรือทำเป็นเครื่องดื่ม ซึ่งเครื่องดื่มที่นิยมกันก็คือ น้ำขิง ซึ่งขิงนั้นก็มีประโยชน์ทางการแพทย์มากมายไม่ว่าจะช่วยบรรเทาอารคลื่นไส้อาเจียนจากอาการเมารถ เมาเรือ เพราะว่าในน้ำขิงนั้นมีสารอยู่ 2 ชนิดที่ชื่อว่า สารจิงเจอรอล (6-gingerol) และสารโชกาออล (6-shogaol) ซึ่งสารทั้ง 2 ชนิดนี้มีฤทธิ์ต่อสมองในส่วนการควบคุมอาการอาเจีย และน้ำขิงเมื่อดื่มเข้าไปมันจะไปช่วยกระตุ้นการบิดตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้อ่อนทำให้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร การดูดซึมอาหาร ลดอาการท้องอึด ช่วยขับลมได้



ไม่เพียงเท่านี้การดื่มน้ำขิงสำหรับบ้างคนอาจจะเป็นการเพิ่มความอยากอาหารได้อีกด้วย สรรพคุณของน้ำขิงยังไม่หมดเพียงเท่านี้มันยังช่วยบรรเทาอาการปวดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ไมเกรน ปวดท้องประจำเดือน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าในน้ำขิงมีสาร พรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) ซึ่งเป็นสารสารฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวดได้ และประโยชน์ของมันก็ยังไม่หมดเพียงเท่านี้น้ำขิงยังช่วย การแก้อาการแน่นโพรงไซนัส บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ช่วยขับเหงื่อ ช่วยในการลดคอเลสเตอรอล ลดอาการบวมและปวดของผู้ป่วยข้ออักเสบรูมาตอนด์ ซึ่งวิธีการทำน้ำขิงก็ง่ายๆ โดยมีวิธีดังนั้น ขั้นตอนแรกให้นำขิงมาล้างให้สะอาดจากนั้นก็หั่นเป็นแว่นๆ หรือจะทุบก็ได้



จากนั้นก็นำไปต้มให้เดือดเมื่อน้ำเดือดแล้วก็ต้มต่ออีก 10-15 นาทีโดยใช้ไฟอ่อน และเมื่อครบแล้วก็นำน้ำขิงไปแยกออกจากกัน หรือใครที่ชอบหวานก็อาจจะใส่น้ำผึ้งหรือน้ำตาลลงไปเพื่อเพิ่มความหวานได้ เพียงเท่านี้ก็ได้น้ำขิงมาดื่มกัน ถึงแม้ว่าน้ำขิงจะมีประโยชน์มากแต่สำหรับผู้ป่วยบางอย่างก็ห้ามดื่มเช่น ผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ผู้ที่เป็นเบาหวาน หรือผู้ที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัดเพราะว่าขิงจะไปทำให้เลือดแข็งตัว และการดื่มน้ำขิงก็ควรดื่มตอนเช้าเพราะว่าในน้ำขิงมีคาเฟอีนเล็กน้อย เมื่อดื่มในช่วงเช้าจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวและสดชื่นอีกด้วย