

อาหารพื้นบ้าน ยามลมหนาวเยือน

ข้าวหมกงา

อาหารพื้นบ้าน ยามลมหนาวเยือน

ข้าวหนุกงา

ข้าวหนุกงา หรือข้าวคดุงงา ใช้งาจ้มน (งาเม็ดกลมสีน้ำตาลเทา) โขลกกับเกลือ และข้าวเหนียวใหม่ๆ ชาวล้านนานิยมทำข้าวหนุกงา ในช่วงฤดูหนาวเฉพาะในช่วงเช้า ซึ่งช่วงนั้นเป็นฤดูกาลเก็บเกี่ยวข้าวใหม่

ด้านสรรพคุณของ ข้าวหนุกงา มีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวสูง กรดนี้สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลไม่ให้มีมากเกินไป ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง ป้องกันโรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดบางชนิด จะเป็นโรคกระดูกเสื่อมก็มีมาก งา ยังเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี ช่วยแก้อาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เกิดจากระบบประสาท เช่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลียเพลียแรง เป็นเหน็บชา ปวดเส้นตามตัว แขน งา เมื่ออาหาร ท้องผูก เมื่อยสายตา