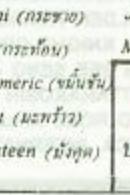


Thailand's Healthful Vegetables, Fruits, Herbs and Spices

Long ago, **spices** from Persia and the East Indies occupied the minds of the great civilizations of China, Greece and Rome. Longevity, health, fitness were the **hallmarks of human interaction** in these classical worlds, much as they are in ours today. Health and physical fitness are not just a result of athletic workouts and vitamin pills. These help, but our basic physical health is determined by our diet. We all know the basics about nutrition and we do our best to eat well, but often we are at a loss when it comes to a well-prescribed diet that could prevent a lot of the irritating minor illnesses and problems we have. In Thailand, people have always paid close attention to the little things in diet. This is why Thai food is filled with **spices, herbs, fruits and vegetables** such as chilis, garlic, ginger and coconut. These ingredients and others like them are more than just good taste, and traditional Thai cooking has always involved more practical knowledge of **healthful foods** than either decoration or flavor. Interestingly, medical professionals the world over are taking a closer look at the properties of basic herbal ingredients and finding that there is indeed some benefit to them. On this page, we offer a brief sketch of some of the most common human ailments and irritations along with lists of **Thai fruits, vegetables, herbs and spices** that are known to have a potentially helpful effect on us when we eat them. This is no surefire cure, but it's nice to know that we can partially determine our own **healthful diet** based on some fundamental information. Let's take a look.

พืช ผัก ผลไม้ สมุนไพร เครื่องเทศ ... เพื่อสุขภาพ

Headache : หัว疼	Chillis (พริกเผา) Pomelo (ฟักไว)	Gastro intestinal : ท้องทรมาน ท้องถ่าย	Cloves (กระเทียม) Common Ginger (ชีวี่) White Tumeric (ขี้มันชิน)	Urinary Tract : ระบบปัสสาวะบก	Celery (คิริชิริ) Pandanus Palm (ใบเสฉวน) Roselle (รัตนาพิมพา)
Backache : ปวดหลัง	Lemon Grass (ชาใหญ่) Eggplant (มะเขือจ้ำด)		Chillis (พริกเผา) Pine Apple (ลูกแพร์) Wild Betel-leaf (ใบงิ้ว) Garlic (กระเทียม) Holy Basil (Ocimum) Black Pepper (พริกไทย) Cardamom (กระวาน)		Pineapple (ลูกแพร์) Lemon Grass (ชาใหญ่) Lettuce (ผักกาดหอม) Siamese Cassia (ขี้มันชิน) Corn (ข้าวโพด) Cashew Nut (น้ำมันเชือกพอก)
Common Cold: ไข้หวัด	Sweet Basil Seed (เมล็ดขี้)		Zingiber Cassumanar (ima) Coriander (ผักชี) Thorny Tree (ตะบูน) Onions (หอมใหญ่)		Garlic (กระเทียม) Siamese Ginger (ชีวี่) Durian (ญี่ปุ่น) Holy-Basil (Ocimum) White Tumeric (ขี้มันชิน) Swamp Cabbage (ผักกาด)
Burn : บริบูรณ์ไฟไหม้	Pumpkin (ฟักทอง) Coconut (มะพร้าว) Jasmine (มะลิ) Cashew (น้ำมันเชือกพอก) Aloe (เย็นตาโฟสีเขียว) Tea (ชา)		Punio Apple (ฟักพัก) Pumpkin (ฟักทอง) Betel-Nut (หัวบาก) Tamarind (มะขาม) Garlic (กระเทียม) Langsart (สาหร่าย)		Balsam Apple (ใบเสฉวน) Corn (ข้าวโพด) Banana (กล้วย) Pandanus Leaf (ใบเสฉวน) Wild Tamarind (มะขาม)
Constipation : ท้องผูก	Tamarind (มะขาม) Sweet Basil Seed (เมล็ดขี้) Papaya (แตงโม) Banana (กล้วย) Golden Shower (บุบ) Siamese Cassia (ขี้มันชิน) Senna (เมล็ดสน)		Lettuce (ผักกาดหอม) Cloves (กระเทียม) Manila Tamarind (มะขามเทศ) Coconut (มะพร้าว) Bodhi Tree (ไม้บодี้) Holy-Basil (Ocimum)		Celery (คิริชิริ) Tea (ชา) Tamarind (มะขาม) Wild Tamarind (มะขาม)
Diarrhea : ท้องท่องท้องเหลือง	Mango (มะม่วง) Tea (ชา) Guava (มาลี) Langsart (สาหร่าย) Siamese Ginger (ชีวี่)		Gra Shai (กระชัง) Santol (กระเทียม) White Tumeric (ขี้มันชิน) Coconut (มะพร้าว) Mangosteen (มังคุด)		Roselle (รัตนาพิมพา) Wild Tamarind (มะขาม) Garlic (กระเทียม) Shallots (หอมเจียว) Onions (หอมใหญ่)
Aching Feet: บรรเทาเท้าชา	Jujube (หมูกริ้ม) Mung Beans (เมล็ดถั่ว) Epsom Salts (เกลือแมกนีเซียม)		Longan (ลองกอง) Papaya (แตงโม) Corn (ข้าวโพด)		Garlic (กระเทียม) Lemon (มะนาว) Eucalyptus (尤加利)
Appetite : กระหาย	Common Ginger (ชีวี่) Siamese Cassia (ขี้มันชิน) Celery (คิริชิริ) Balsam Apple (ใบเสฉวน) Corn (ข้าวโพด) Bale Fruit (บะลี)				