

# 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 chills, 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

<b>Headache :</b> ขจัดปวดหัว 	<b>Gastro intestinal :</b> ขจัดท้องอืด ท้องเฟ้อ 	<b>Urinary Tract :</b> บรรเทาปัสสาวะขัด 
<b>Backache :</b> ขจัดปวดหลัง 	Cloves (กานพลู) Common Ginger (ขมิ้น) White Turmeric (ขมิ้นชัน) Chills (พริกขี้หนู) Pine Apple (สับปะรด) Wild Betel-leaf (ขี้เหล็ก) Garlic (กระเทียม) Holy Basil (กะเพรา) Black Pepper (พริกไทย) Cardamon (กระวาน) Zingiber Cassumamar (โสม)	Celery (คื่นช่าย) Pandanus Palm (ตะเคียน) Roselle (กระเจี๊ยบแดง) Pineapple (สับปะรด) Lemon Grass (ตะไคร้) Lettuce (ผักกาดหอม) Siamese Cassia (ขี้เหล็ก) Corn (ข้าวโพด) Cashew Nut (มะม่วงหิมพานต์)
<b>Common Cold :</b> ขจัดไข้หวัด 	<b>Worms :</b> ฆ่าพยาธิ 	<b>Skin Care :</b> ช่วยบำรุงผิว 
<b>Burn :</b> บรรเทาแผลไฟไหม้ 	Punio Apple (ทับทิม) Pumpkin (ฟักทอง) Betel-Nut (หมาก) Tamarind (มะขาม) Garlic (กระเทียม) Langsart (องุ่น)	<b>Diabetes :</b> บรรเทาเบาหวาน 
<b>Constipation :</b> ขจัดท้องผูก 	<b>Toothache :</b> บรรเทาปวดฟัน 	<b>Hyper tension :</b> ช่วยลดความดันโลหิตสูง 
<b>Diarrhea :</b> ขจัดท้องร่วง ท้องเสีย 	<b>Heart :</b> บำรุงหัวใจ 	<b>Cholesterol :</b> ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด 
Mango (มะม่วง) Tea (ชา) Guava (ฝรั่ง) Langsart (องุ่น) Siamese Ginger (ขมิ้น)	Gra Shai (กระชาย) Santol (กระเจี๊ยบ) White Turmeric (ขมิ้นชัน) Coconut (มะพร้าว) Mangosteen (มังคุด)	<b>Cough :</b> บรรเทาไอ 
Jujube (ลูกท้อ) Mung Beans (ถั่วเขียว) <b>Aching Feet :</b> บรรเทาเท้าบวม Epsom Salts (สัลดัส)	Jujube (ลูกท้อ) Mung Beans (ถั่วเขียว) <b>Aching Feet :</b> บรรเทาเท้าบวม Epsom Salts (สัลดัส)	<b>Appetite :</b> ช่วยเพิ่มอาหาร 