

ดูให้ดี ! “ตำลึง” มีทั้งตัวผู้และตัวเมีย กินผิดอาจทำให้ท้องเสียได้



“ตำลึง” เป็นผักที่สามารถหารับประทานได้ง่าย เนื่องจากเป็นพืชที่สามารถขยายพันธุ์ได้จากการที่นกกินผลตำลึงเข้าไปแล้วขับถ่ายเป็นเมล็ดออกมา ซึ่งมันจะเจริญเติบโตและแตกยอดได้ดีในช่วงฤดูฝน

สารอาหารที่มีอยู่ใน “ตำลึง”

ตำลึง นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสูง อาทิ สารเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด มีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน อีกทั้งยังมีฟอสฟอรัส เหล็ก โนอาซิน วิตามิน และสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้มีมหาวิทยาลัย พบว่า ตำลึงมีเส้นใยอาหารที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ ส่วนในตำรายาโบราณได้ระบุว่า ตำลึง เป็นยาเย็น ส่วนของใบช่วยขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้อาหารแพ้ อักเสบ แก้แมลงที่มีพิษกัดต่อย แก้สับสน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแดง บรรเทาโรคผิวหนัง ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

สำหรับคุณสาว ๆ คนไหนที่เป็นคุณแม่ลูกอ่อน ตำลึงเป็นผักที่มีประโยชน์เป็นอย่างมาก อุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินหลากหลายชนิด อีกทั้งยังมีเส้นใยสูง ช่วยบำรุงน้ำนม ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยได้

ไม่ใช่แค่ลำต้นมีชีวิตเท่านั้นที่มี “เพศ”

ไม่ได้พิมพ์หัวข้อผิดแต่อย่างใด แต่จะบอกเอาไว้ว่าผักอย่าง ตำลึง ก็มีเพศได้เช่นเดียวกัน ลองสังเกตกันดูสักหน่อยว่าגעงัดที่เรากำลังจะรับประทาน หรือทำให้ลูกน้อยได้ทานได้เป็นตำลึงประเภทไหนกันแน่ มีความต่างกันอย่างไร แล้วทำไมถึงจำเป็นต้องแยกเพศ ลองมาอ่านข้อมูลที่เราเอามาฝากกัน

ใบตำลึงเพศผู้

สำหรับใบตำลึงเพศผู้จะมีลักษณะมีหยักที่มากกว่าคนส่วนใหญ่ไม่นิยมนำมารับประทาน ใครที่ธาตุในร่างกายน้อย เมื่อทานใบ หรือยอดตำลึงเพศผู้เข้าไปก็อาจทำให้ท้องเสีย หรือถ่ายไม่หยุดได้ แต่ตำลึงเพศผู้ก็มีข้อดีอยู่เหมือนกัน คือ มีสรรพคุณทางยา ช่วยขับพิษร้อน แก้ไข

ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ดีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อีกทั้งยังสามารถนำไปตำเพื่อใช้พอกฝีหนอง แก้อักเสบของแมลงสัตว์กัดต่อยและแก้ริ้วรอยได้ ส่วนดอกตำลึงก็ใช้ได้เมื่อเกิดอาการคันที่ผิวหนัง รากก็ใช้เป็นยาแก้ไข้และลดการอาเจียนได้

ใบตำลึงเพศเมีย

สำหรับใบตำลึงเพศเมียนั้นมีวางขายอยู่ตามท้องตลาดทั่วไป มีลักษณะใบค่อนข้างมน ขอบใบจะหยักไม่มาก สามารถนำมาปรุงอาหารได้ ปลอดภัยมากกว่า

ไม่ว่าจะเป็นตำลึงเพศผู้ หรือเพศเมีย ต่างก็เป็นผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเราทั้งสิ้น เพียงแต่ต้องเลือกนำมาใช้ให้ถูก ที่สำคัญต้องสังเกตลักษณะของตำลึงให้ดีก่อนนำมาบริโภคด้วย ไม่อย่างนั้นประโยชน์ที่ควรจะได้ก็จะกลับกลายเป็นโทษที่ส่งผลเสียต่อร่างกายไม่รู้ตัว

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทิ้งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่มั่น สุทธิกิตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

