

## ดูให้ดี ! “ตำลึง” บึงทั้งตัวผู้และตัวเมีย กินผิดอาจทำให้ท้องเสียได้



“ตำลึง” เป็นผักที่สามารถหาซื้อรับประทานได้ง่าย เนื่องจากเป็นพืชที่สามารถขยายพันธุ์ได้จากการที่นกกินผลตำลึงเข้าไปแล้วขับถ่ายเป็นเมล็ดออกมา ซึ่งมันจะเจริญเติบโตและแตกยอดได้ดีในช่วงฤดูฝน

### สารอาหารที่มีอยู่ใน “ตำลึง”

ตำลึง นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสูง อาทิ สารเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด มีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน อีกทั้งยังมีฟอสฟอรัส เหล็ก โนคาซิน วิตามิน และสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้มหาวิทยาลัยพบว่า ตำลึงมีเส้นใยอาหารที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ ส่วนในตำรายาโบราณได้ระบุไว้ว่า ตำลึง เป็นยาเย็น ส่วนของใบช่วยขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้อาหารแพ้อีกเสบ แก้แมลงที่มีพิษกัดต่อย แก้สับสน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแดง บรรเทาโรคผิวหนัง ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

สำหรับคุณสาว ๆ คนไหนที่เป็นคุณแม่ลูกอ่อน ตำลึงเป็นผักที่มีประโยชน์เป็นอย่างมาก อุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินหลากหลายชนิด อีกทั้งยังมีเส้นใยสูง ช่วยบำรุงน้ำนม ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยได้

### ไม่ใช่แค่สิ่งมีชีวิตเท่านั้นที่มี “เพศ”

ไม่ได้พิมพ์หัวข้อมืดแต่อย่างใด แต่จะบอกเอาไว้ว่าผักอย่าง ตำลึง ก็มีเพศได้เช่นเดียวกัน ลองสังเกตกันดูสิ หน่ออย่างแกงจืดที่เรากำลังรับประทาน หรือทำให้ลูกน้อยได้ทานได้เป็นตำลึงประเภทไหนกันแน่ มีความต่างกันอย่างไร แล้วทำไมถึงจำเป็นต้องแยกเพศ ลองมาอ่านข้อมูลที่เราเอามาฝากกัน

### ใบตำลึงเพศผู้

สำหรับใบตำลึงเพศผู้จะมีลักษณะที่มากกว่าคน ส่วนใหญ่ไม่นิยมนำมารับประทาน ใครที่ขาดในร่างกายนิดๆ เมื่อทานใบ หรือยอดตำลึงเพศผู้เข้าไปก็อาจทำให้ท้องเสีย หรือถ่ายไม่หยุดได้ แต่ตำลึงเพศผู้ก็มีชื่อที่อยู่เหมือนกัน คือ มีสรรพคุณทางยา ช่วยขับพิษร้อน แก้ไข้

ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ดีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อีกทั้งยังสามารถนำไปตำเพื่อใช้พอกฝีหนอง แก้พิษของแมลงสัตว์กัดต่อยและแก้แสบได้ ส่วนดอกตำลึงก็ใช้ได้เมื่อเกิดอาการคันที่ผิวหนัง หากก็ใช้เป็นยาแก้ไข้และลดการอักเสบได้

### ใบตำลึงเพศเมีย

สำหรับใบตำลึงเพศเมียนี้มีวางขายอยู่ตามท้องตลาดทั่วไป มีลักษณะใบค่อนข้างมน ขอบใบจะหยักไม่มาก สามารถนำมาปรุงอาหารได้ปลอดภัยมากกว่า

ไม่ว่าจะเป็นตำลึงเพศผู้ หรือเพศเมีย ต่างก็เป็นผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเราทั้งสิ้น เพียงแต่ต้องเลือกนำมาใช้ให้ถูก ที่สำคัญต้องสังเกตลักษณะของตำลึงให้ดีก่อนนำมาบริโภคด้วย ไมอย่างนั้นประโยชน์ที่ควรจะได้รับจะกลับกลายเป็นโทษที่ส่งผลเสียได้อย่างไม่รู้ตัว

จงพากันมีสติคอยระวังตัว  
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ  
เรียนเปล่าและตายทึ่งเปล่า  
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย  
หลวงปู่มั่น สุริยทัตโต



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





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร