

“มะยงชิด” มีประโยชน์ และผลกระทบ ผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง



เมื่อลมร้อนพัดมาถึง ผลไม้สีเหลืองทองอร่ามอย่าง “มะยงชิด” ก็เริ่มออกสู่ตลาด ด้วยรสชาติหวานอมเปรี้ยวที่เป็นเอกลักษณ์ ทำให้มะยงชิดกลายเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงฤดูร้อน ไม่เพียงแต่รสชาติที่อร่อยสดชื่นเท่านั้น มะยงชิดยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่ก็มีผลกระทบที่ควรระวังเช่นกัน

ประโยชน์ของมะยงชิด

มะยงชิดจัดเป็นผลไม้ในตระกูลเดียวกับมะม่วง หรือเป็นมะม่วงอีกชนิดหนึ่ง ทำให้ลักษณะผลของมะยงชิดจะคล้ายคลึงกับมะม่วงมาก โดยผลมะยงชิดมีทั้งผลขนาดเล็ก ขนาดปานกลาง และขนาดใหญ่ ตามลักษณะของสายพันธุ์ที่แตกต่างกันออกไป ส่วนรสชาติของมะยงชิดผลดิบจะออกเปรี้ยว ถ้าผลสุกจะให้รสหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย หรือบางพันธุ์อาจมีรสหวานน้อย เปรี้ยวมากก็เป็นได้ มีสรรพคุณดีต่อสุขภาพไม่น้อย

เบต้าแคโรทีนสูง ด้านอนุมูลอิสระ : มะยงชิดมีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และยังช่วยให้ผิวพรรณแดงตึง สดใส

วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา : เมื่อร่างกายได้รับเบต้าแคโรทีนแล้วจะเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ ทำให้มะยงชิดอุดมไปด้วยวิตามินเอซึ่งมีคุณสมบัติช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงของเซลล์ลูกตาและโอกาสการเกิดต้อกระจกเมื่อมีอายุมากขึ้นได้ วิตามินซี เสริมภูมิคุ้มกัน : วิตามินซีจะช่วยบำรุงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น ไม่ให้เจ็บป่วยง่าย และยังป้องกันเลือดออกตามไรฟันอีกด้วย

แคลเซียมและฟอสฟอรัส ลดความเสี่ยงโรคกระดูก : มะยงชิดมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสอยู่ด้วย ซึ่งสารอาหารทั้ง 2 อย่างนี้มีความสำคัญต่อกระดูกมาก ๆ

เพราะช่วยบำรุงให้กระดูกและฟันของเราแข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนและกระดูกเสื่อมได้

นอกจากนี้ มะยงชิดยังมีวิตามินและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกมาก เช่น โซเดียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี ไอโอดีน โยอาอาหาร เป็นต้น

ผลกระทบของมะยงชิด

แม้จะมีประโยชน์ แต่ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดปริมาณมะยงชิด เนื่องจากมีน้ำตาลกลูโคสและซูโครสสูง ซึ่งส่งผลเสียต่อระดับน้ำตาลในเลือด

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมบูรณ์แบบในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ เชื้อชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

