

ตะลิงปลิง ผลไม้พื้นบ้านมากประโยชน์ แต่กินผิดอาจเกิดโทษ



ตะลิงปลิง เป็นผลไม้พื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยวจัด จ้าน คนไทยมักนำไปใช้ประกอบอาหาร หรือแปรรูปเป็นของกินเล่น แต่รู้หรือไม่ว่าผลไม้ชนิดนี้มีทั้งประโยชน์และโทษหากบริโภคไม่เหมาะสม

ตะลิงปลิง คืออะไร

ตะลิงปลิง หรือ ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Averrhoa bilimbi เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กในตระกูลเดียวกับมะเฟือง ผลมีลักษณะเรียวยาว สีเขียว รสเปรี้ยวจัด มักออกผลดกช่วงฤดูฝน

ประโยชน์ของตะลิงปลิง

แม้จะมีรสเปรี้ยวจัด แต่ตะลิงปลิงก็มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาในหลายด้าน เช่น

- 1.ต้านอนุมูลอิสระ ตะลิงปลิงอุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของเซลล์ และป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็งบางชนิด
- 2.ช่วยลดน้ำตาลในเลือด งานวิจัยในระดับเบื้องต้นพบว่า สารสกัดจากตะลิงปลิงสามารถช่วยลดระดับกลูโคสในเลือดของสัตว์ทดลอง จึงมีการศึกษาต่อเรื่องในด้านนี้

แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่ควรใช้แทนยารักษาโรคเบาหวาน 3.มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ใบและผลของตะลิงปลิงมีสารฟลาโวนอยด์และโพลีฟีนอล ที่สามารถช่วยลดการอักเสบเล็กน้อย เช่น อาการปวดฟัน หรือแผลเปื่อยในช่องปากในรูปแบบยาพอกพื้นบ้าน

4.ใช้ลดไข้และแก้ร้อนในในภูมิปัญญาชาวบ้าน ชาวอินโดนีเซียและฟิลิปปินส์ใช้ตะลิงปลิงต้มน้ำดื่มลดไข้ และบรรเทาอาการร้อนในแบบธรรมชาติ

โทษของตะลิงปลิง

แม้จะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่การใช้หรือกินตะลิงปลิงอย่างไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้

- 1.เสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต และไตวายเฉียบพลัน ในตะลิงปลิงมีกรดออกซาลิก (Oxalic Acid) สูงมาก หากบริโภคในปริมาณมาก โดยเฉพาะในรูปแบบน้ำปั่นหรือน้ำคั้นเข้มข้น อาจทำให้เกิดการตกผลึกแคลเซียมออกซาลेटในไต เคยมีรายงานทางการแพทย์จากบราซิล อินเดีย และฟิลิปปินส์ ว่าผู้ป่วยเกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน หลังดื่มน้ำตะลิงปลิงปริมาณมากติดต่อกัน
- 2.กระทบเคลือบฟัน ความเป็นกรดจัดของผลสดอาจกัดกร่อนเคลือบฟัน หากเคี้ยวหรืออมบ่อยครั้ง ควรบ้วนปากหรือล้างน้ำเปล่าทุกครั้งหลังรับประทาน

3.ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ผู้ที่มีโรคกระเพาะหรือกรดไหลย้อน ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคตะลิงปลิงสด เพราะอาจกระตุ้นกรดในกระเพาะให้หลั่งมากเกินไป จนทำให้แสบหรือเสียดท้อง

4.ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ หรือโรคเกาต์ กลุ่มโรคเหล่านี้ไวต่อกรดออกซาลิก และมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดผลข้างเคียงรุนแรง

ควรกินตะลิงปลิง วันละกี่ลูก

แม้จะยังไม่มีข้อกำหนดตายตัวในทางโภชนาการ แต่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพแนะนำว่า กินตะลิงปลิง ในปริมาณพอเหมาะ คือ ไม่เกินวันละ 2-3 ผล สำหรับผู้ที่มีสุขภาพปกติ และควรหลีกเลี่ยงการบริโภคแบบน้ำคั้นหรือปั่นเข้มข้น เพราะจะได้รับกรดออกซาลิกในปริมาณสูงกว่าผลสด

สำหรับผู้ป่วยโรคไต หรือมีประวัตินิ่ว ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด เพราะแม้ปริมาณเพียงเล็กน้อยก็อาจกระตุ้นให้เกิดอาการรุนแรงได้

แม้ตะลิงปลิงจะเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน แต่การบริโภคต้องอยู่ในปริมาณที่พอดีและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่ควรกินมากเกินไปจนเป็นภาระ หรือกินต่อเนื่องหลายวัน

THAI HASHINARY CO., LTD.
99/134 MOO 10, BANGSARAY, SATTAPHIP, CHONBURI 20250

June 10, 2025

Subject: Invitation to the Annual General Meeting of Shareholders No. 1.2025

To: Shareholders

Enclosure: A Copy of the audited financial statements and auditors report of the company for the fiscal year ended March 31, 2025

Whereas, the Board of Directors of Thai Hashinary Co., Ltd. deems it appropriate to hold an Annual General Meeting of Shareholders No. 1.2025 on June 27, 2025 at 07:00 a.m., at No.99/134 Moo 10, Bangsaray, Sattaphip, Chonburi 20250 The agenda are as follows:

1. To consider and approve the minutes of the Annual General Meeting of the previous meeting;
2. To review the report of the Board of Directors on work done during the previous period;
3. To consider and approve the audited balance sheet and profit and loss statement;
4. To consider director's remuneration, declaration of dividends and appropriation to reserves;
5. To consider the appointment of new directors of the Company to replace the directors who must retire by rotation;
6. To consider the appointment of an auditor and fix the auditor's remuneration; and
7. Other business (if any)

Please kindly attend the meeting at the date, time and place mentioned above.

If you wish to appoint a person to attend and vote at the meeting on your behalf, please complete and duly execute the enclosed proxy. The completed and executed proxy must be deposited with the Chairman of the Meeting at or before commencement of the meeting

Yours sincerely,



(Mr.Ryohei Hashizume)

คนมีปัญญา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ
พุทธพจน์



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

