

ประโยชน์และโทษของตำลึง ผักริมรั้วที่หลายคนมองข้าม



ตำลึง พืชไม้เลื้อยริมรั้วที่พบเห็นได้ทั่วไปในประเทศไทย ไม่ได้เป็นเพียงผักสวนครัวธรรมดาๆ แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจ ทำให้มันเป็นที่นิยมนำมาประกอบอาหารหลากหลายเมนู ตั้งแต่แกงเลียง แกงจืด ไปจนถึงผัดต่างๆ อย่างไรก็ตาม แม้จะมีประโยชน์มากมาย ตำลึงก็มีข้อควรระวังบางประการที่ควรรู้เช่นกัน

ประโยชน์ของตำลึง พืชสมุนไพรคู่ครัว

- วิตามินและแร่ธาตุสูง: ตำลึงเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเอ ซึ่งสำคัญต่อสายตา ผิวพรรณ และภูมิคุ้มกัน รวมถึง วิตามินซี ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุสำคัญ เช่น แคลเซียม (บำรุงกระดูกและฟัน) ฟอสฟอรัส เหล็ก (ป้องกันภาวะโลหิตจาง) และ เบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ

- บำรุงสายตา: ด้วยปริมาณวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนที่สูงมาก ตำลึงจึงมีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา ป้องกันภาวะตาแห้ง ตาฟางในเวลากลางคืน และลดความเสี่ยงของการเกิดต้อกระจก

- สารต้านอนุมูลอิสระ: ตำลึงมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเสื่อมของเซลล์และโรคเรื้อรังต่างๆ

- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด: งานวิจัยบางชิ้นชี้ให้เห็นว่าสารสกัดจากตำลึงอาจมีฤทธิ์ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ทำให้มีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน หรือผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกาย

- ช่วยระบบขับถ่าย: ตำลึงมีใยอาหารสูง ซึ่งช่วยเพิ่มกากใยในลำไส้ กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก ป้องกันอาการท้องผูก

- ลดไข้ ตั้บร้อน: ในตำราแพทย์แผนไทย ตำลึงมีรสเย็น มีสรรพคุณช่วยลดไข้ ตั้บพิษร้อน และบรรเทาอาการอักเสบต่างๆ

- บำรุงผิวพรรณ: วิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระในตำลึงมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิว

- แก้ไขปัญหาผิวหนัง: น้ำคั้นจากใบตำลึงสามารถนำมาทาแก้ผดผื่นคันได้

ข้อควรระวังและโทษของตำลึง

แม้จะมีประโยชน์มากมาย แต่ตำลึงก็มีข้อควรระวังและโทษที่อาจเกิดขึ้นได้ หากบริโภคไม่ถูกวิธี หรือในบางกลุ่มบุคคล

- อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมากเกินไป: แม้ว่าตำลึงจะมีประโยชน์ในการลดน้ำตาลในเลือด แต่ในผู้ป่วยเบาหวานที่รับประทานยาเบาหวานอยู่แล้ว การบริโภคตำลึงในปริมาณมากทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด

ลดต่ำลงมากเกินไป (ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ) ซึ่งเป็นอันตรายได้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภค

- ผลต่อสตรีมีครรภ์: ยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เพียงพอที่จะยืนยันความปลอดภัยของการบริโภคตำลึงในปริมาณมากสำหรับสตรีมีครรภ์ ดังนั้น สตรีมีครรภ์ควรระมัดระวัง ในการบริโภค หรือปรึกษาแพทย์

- อาการแพ้: ในบางรายอาจมีอาการแพ้ตำลึงได้ เช่น ผื่นคัน หรืออาการผื่นปฏิกิริยาอื่นๆ

- สารพิษจากยาฆ่าแมลง: หากเป็นตำลึงที่ไม่ได้ปลูกเอง หรือซื้อจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ อาจมีการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ควรล้างทำความสะอาดให้ถี่ก่อนนำมาบริโภค

- ไม่ควรบริโภคส่วนอื่นๆ นอกจากใบอ่อนและยอดอ่อน: โดยทั่วไปเราจะบริโภคใบอ่อนและยอดอ่อนของตำลึงเป็นหลัก ส่วนอื่นๆ เช่น รากหรือผลแก่ อาจมีสารบางชนิดที่ไม่เหมาะสมกับการบริโภค

ตำลึงถือเป็นพืชริมรั้วที่เปี่ยมด้วยคุณประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง การนำมาประกอบอาหารจึงเป็นวิธีที่ดีในการเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุให้กับร่างกาย อย่างไรก็ตาม การบริโภคอย่างพอประมาณ และระมัดระวังในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน สตรีมีครรภ์ รวมถึงการเลือกซื้อตำลึงที่สะอาด ปลอดภัย จะช่วยให้คุณได้รับประโยชน์จากตำลึงได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลถึงผลข้างเคียง

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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**

