

## ว่านหางจระเข้ กินได้ไหม? ประโยชน์เยอะกว่าที่คิด แต่กินผิดคือพัง



ว่านหางจระเข้ ไม่ได้มีดีแค่ “ทาหน้า” หรือ “พอกแผล” เท่านั้นนะ รู้ไหมว่า “เนื้อวุ้นของว่านหางจระเข้” กินได้จริง ๆ และยังช่วยทั้งเรื่องระบบขับถ่าย ความชุ่มชื้นผิว ไปจนถึงควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

แต่เดี๋ยวก่อน! ถ้าอยากกินว่านหางจระเข้ ต้องรู้วิธีล้างยางเหลืองให้สะอาด เพราะถ้ากินผิดวิธี อาจท้องเสียเอาได้เลย

ว่านหางจระเข้ คืออะไร?

ว่านหางจระเข้ เป็นพืชล้มลุกในกลุ่มพืชอวบน้ำที่มีใบหนาและฉ่ำน้ำได้มาก เนื้อในใบจะมีลักษณะเป็นวุ้นใส ๆ ซึ่งมีสรรพคุณทางยามากมาย ทั้งใช้ทาผิวเพื่อช่วยลดการอักเสบ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือสวมนอกจากนี้ว่านหางจระเข้ เป็นพืชที่กินได้ และดีมากถ้ากินเป็น โดยเนื้อวุ้นภายในช่วยบำรุงระบบย่อยอาหาร

และขับถ่าย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และบำรุงผิวพรรณจากภายใน

อย่างไรก็ตาม การนำว่านหางจระเข้มากินต้องผ่านการเตรียมและล้างอย่างถูกวิธี เพื่อกำจัดยางเหลืองซึ่งเป็นสารระคายเคืองและยาระบายแรงที่อยู่ในเปลือก เพื่อให้สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยและได้รับประโยชน์สูงสุดจากพืชชนิดนี้.

ประโยชน์ของว่านหางจระเข้ (ถ้ากินแบบถูกวิธี)

1. ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น

- เนื้อวุ้นมีใยอาหารสูง
- ช่วยปรับสมดุลลำไส้ ถ่ายง่ายขึ้นแบบธรรมชาติ

2. ลดน้ำตาลในเลือด

- งานวิจัยบางชิ้นพบว่า น้ำว่านหางจระเข้ช่วยลดระดับน้ำตาล
- เหมาะกับคนที่มีความเสี่ยงเป็นเบาหวาน

3. บำรุงผิวจากภายใน

- วิตามินและน้ำในเนื้อวุ้นช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดผดผื่น
- คนผิวแพ้ง่ายควรกินแบบพอเหมาะ

4. เคลือบกระเพาะ ลดกรดไหลย้อน

- วุ้นวุ้นช่วยเคลือบเยื่อบุกระเพาะ
- เหมาะกับคนที่แสบกระเพาะง่ายหรือมีกรดในกระเพาะเยอะ

5. รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ใช้น้ำเมือกจากว่านหางจระเข้รักษา แผลไฟลวก ขนาดรุนแรงที่สุด โดยทาน้ำเมือกที่แผลให้เปียกอยู่เสมอ แผลจะหายเร็วมาก อาการปวดแผลหรือการเกิดแผลเป็นจะมีน้อยมากหรือไม่เลย

จงพากันมีสติคอยระวังตัว  
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ  
เรียนเปล่าและตายทิ้งเปล่า  
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย  
หลวงปู่เงิน ฐิตกิตโต



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**

