

ทำความเข้าใจกับ ผลไม้ริมทางมากประโยชน์ พร้อมข้อควรระวัง



ตะขบผลไม้ริมทางที่หลายคนอาจเคยเด็ดกินเล่นสมัยเด็ก รู้หรือไม่ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าที่คิด

ตะขบคืออะไร

ตะขบ มีชื่อสามัญว่า Governor's Plum เป็นไม้พุ่มหรือไม้ต้นขนาดเล็กในวงศ์ Rhamnaceae ที่เติบโตง่าย มักพบตามป่าโปร่ง ป่าละเมาะ หรือริมทางทั่วไป ผลดิบจะมีสีเขียว รสฝาด ส่วนผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีแดงเข้มหรือเกือบดำ รสชาติหวานอมเปรี้ยว มีเมล็ดแข็งด้านใน 1-2 เมล็ด

ตะขบมักถูกมองว่าเป็นผลไม้ริมทางธรรมดา แต่ในบางพื้นที่นิยมนำมาแปรรูปเป็นแยม ไวน์ น้ำผลไม้ หรือแม้กระทั่งใช้ส่วนอื่นของต้นเพื่อประโยชน์ทางสมุนไพร เช่น ใบอ่อนและเปลือกก็มีฤทธิ์ทางยา

สรรพคุณของตะขบ

ตะขบอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิด ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และไฟโตนิวเทรียนท์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

ด้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย

ผลของตะขบมีสารฟลาโวนอยด์และโพลีฟีนอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติ ช่วยป้องกันการทำลายเซลล์จากอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบในร่างกาย จึงมีส่วนช่วยชะลอความเสื่อมของผิวหนังและอวัยวะภายใน ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและโรคเมตาบอลิกซินโดรม

บำรุงสายตา

ในตะขบมีเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอ ที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างสารโรดอปซิน (Rhodopsin) ซึ่งจำเป็นต่อการมองเห็นในที่แสงน้อย จึงช่วยลดความเสี่ยงของจอประสาทตาได้ดี เหมาะกับคนที่ใช้สายตาหนัก เช่น ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

ดีต่อระบบขับถ่าย

ไฟเบอร์หรือใยอาหารที่อยู่ในผลตะขบมีส่วนช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ลดอาการท้องผูก ป้องกันการสะสมของสารพิษในลำไส้ ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การกินผลไม้ที่มีไฟเบอร์เป็นประจำยังลดความเสี่ยงโรคเมตาบอลิกซินโดรมได้

เสริมภูมิคุ้มกัน

วิตามินซีในตะขบแม้จะไม่สูงเท่าส้ม แต่ก็มีความพอที่จะ

ช่วยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายต้านทานเชื้อโรคได้ดีขึ้น ลดโอกาสการเป็นหวัดหรือการอักเสบเล็กๆ น้อยๆ

ใช้ประโยชน์ทางสมุนไพร

ในตำรับสมุนไพรพื้นบ้าน บางพื้นที่นำส่วนรากหรือเปลือกของตะขบมาต้มกินเพื่อช่วยขับปัสสาวะหรือรักษาโรคผิวหนังบางชนิด ใบตะขบยังมีฤทธิ์สมานแผลตามความเชื่อพื้นบ้าน แต่อย่างไรก็ตาม การใช้ทางสมุนไพรควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อควรระวังในการกินตะขบ

แม้ตะขบจะมีสรรพคุณมากมาย แต่สิ่งที่ต้องระวังคือแหล่งที่เก็บ เพราะมักขึ้นเองตามธรรมชาติหรือริมทาง อาจมีฝุ่น สารพิษ สารเคมีจากการฉีดยาฆ่าแมลง หรือมลพิษจากรถยนต์ ควรเลือกเก็บจากแหล่งที่มั่นใจได้ หรือซื้อมาจากแหล่งปลอดภัย ล้างให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง

บางคนหากกินตะขบมากเกินไปอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ เพราะมีรสฝาดและอาจมีสารแทนนิน ส่วนเด็กเล็กควรระวังเมล็ดตะขบเพราะมีขนาดแข็ง อาจทำให้ติดคอหรือย่อยยาก

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย ฐมธัมโม



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**

