

“ลูกตาล” ผลไม้เนื้อใสฉ่ำน้ำ พร้อมประโยชน์และโทษที่ควรรู้



ลูกตาลเป็นผลไม้พื้นบ้านที่กินแล้วสดชื่น แต่หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีทั้งประโยชน์และโทษ มาดูข้อมูลน่ารู้และวิธีกินให้ปลอดภัยกัน

ลูกตาลคืออะไร

ลูกตาล คือผลของต้นตาลโตนด นิยมนำมารับประทานเป็นของหวานหรือกินสด เนื้อในมีลักษณะใสฉ่ำน้ำ รสชาติหวานนุ่มและมีฤทธิ์เย็น ช่วยดับกระหายได้ดีในหน้าร้อน

ประโยชน์ของลูกตาล

ช่วยคลายร้อนและเพิ่มความสดชื่น

ลูกตาลมีประโยชน์หลักคือช่วยดับกระหาย บรรเทาอาการร้อนในได้ดี

ให้พลังงานและแร่ธาตุ

ลูกตาลมีคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานกับร่างกาย รวมถึงแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัสในปริมาณพอเหมาะ

มีไฟเบอร์ช่วยขับถ่าย

เนื้อลูกตาลมีใยอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

ลดอาการท้องผูกได้

โทษของลูกตาลหากกินมากเกินไป

แม้ลูกตาลประโยชน์จะมีหลายอย่าง แต่หากกินมากเกินไปอาจเกิดโทษได้เช่นกัน

ทำให้ท้องเสียได้

ฤทธิ์เย็นของลูกตาลหากกินมากเกินไปอาจระคายท้องแรง ทำให้ถ่ายเหลวหรือท้องเสีย

ระวังน้ำเชื่อมที่หวานจัด

ลูกตาลในของหวานมักแช่น้ำเชื่อมหรือน้ำตาลมากเกินไป หากกินบ่อยอาจได้พลังงานและน้ำตาลสูง ไม่เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนักหรือต้องคุมระดับน้ำตาล

ภาวะท้องอืดในบางคน

คนธาตุอ่อนหรือระบบย่อยไม่ดี หากกินลูกตาลมากอาจท้องอืดง่าย เพราะใยอาหารและน้ำตาลธรรมชาติ

วิธีกินลูกตาลให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ

เลือกกินในปริมาณพอดี

แม้จะให้พลังงานและความสดชื่น แต่ลูกตาล 1 ผล ให้พลังงานประมาณ 20-40 kcal หากกินทีละหลายผล

อาจได้รับน้ำตาลมากเกินไป เสี่ยงท้องเสียหรือกระทบระดับน้ำตาลในเลือดได้

เสี่ยงการเติมน้ำเชื่อมมากเกินไป

หากกินเป็นของหวาน ควรลดปริมาณน้ำเชื่อมหรือทำเองเพื่อควบคุมความหวานได้

เลือกกินลูกตาลสดใหม่

เลือกลูกตาลที่เนื้อใส ไม่หมักหรือค้างนาน เพื่อลดความเสี่ยงของเชื้อโรค

ลูกตาลมีประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายเมื่อกินอย่างพอดี แต่หากกินมากเกินไปอาจเกิดโทษ เช่น ท้องเสียหรือได้พลังงานส่วนเกินได้ ควรกินผลที่สดใหม่ สะอาด และเลือกวิธีปรุงที่ไม่หวานจัดเพื่อสุขภาพที่ดี

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

