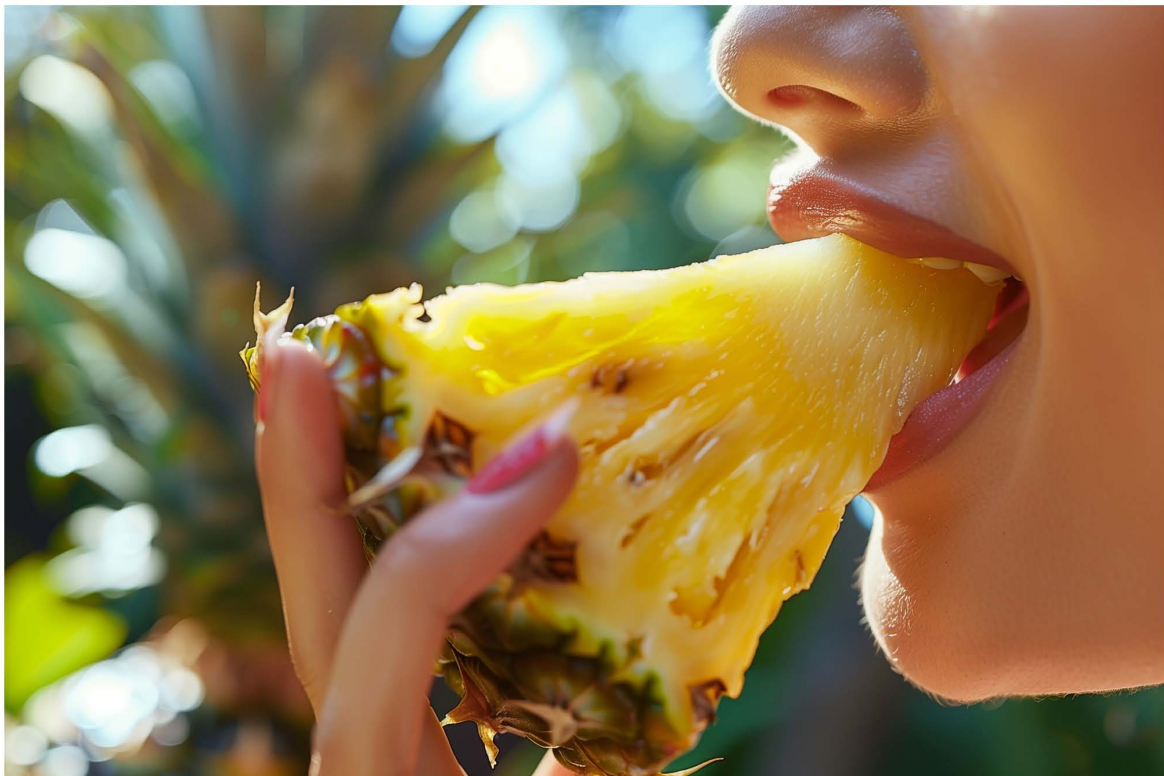


กินสับปะรดแล้วลิ้นแตก แก้อย่างไร วิธีง่าย ๆ หมดปัญหาลิ้นพัง!



สับปะรด ผลไม้รสหวานฉ่ำที่หลายคนชื่นชอบ แต่ปัญหาที่ตามมาคืออาการแสบปาก ลิ้นแตก หรือเจ็บลิ้นหลังจากกินเข้าไป สาเหตุเป็นเพราะอะไร และจะมีวิธีใดบ้างที่จะกินสับปะรดแล้วไม่ใช้ลิ้นแตก อร่อย สดชื่น ลิ้นไม่พัง

กินสับปะรดแล้วลิ้นแตก เกิดจากอะไร

หลายคนคงเคยมีประสบการณ์กินสับปะรดแล้วรู้สึกเหมือนลิ้นแตก แสบลิ้น หรือเหมือนลิ้นถูกไฟลวก สาเหตุไม่ได้เกิดจากการแพ้ แต่เกิดจากเอนไซม์ธรรมชาติในสับปะรด โดยเอนไซม์ตัวนี้ชื่อว่า โบรมิเลน (Bromelain) จัดอยู่ในกลุ่มเอนไซม์ที่ช่วยย่อยโปรตีน ดังนั้น เมื่อเรากินสับปะรดเข้าไป เอนไซม์จะเริ่มย่อยโปรตีนที่อยู่ในลิ้น ริมฝีปาก และเนื้อเยื่อในช่องปาก ซึ่งทำให้เกิดอาการแสบ ชา หรือเหมือนถูกเข็มเล็ก ๆ แทง นอกจากนี้ สับปะรดยังมีกรดอินทรีย์สูง เช่น กรดซิตริก ทำให้ความระคายเคืองมีความรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะใน

ส่วนแกนกลางที่มีเอนไซม์เข้มข้นกว่าส่วนอื่น

วิธีแก้ กินสับปะรดแล้วลิ้นแตก

เพื่อให้การกินสับปะรดแล้วไม่ลิ้นแตกจากเอนไซม์โบรมิเลน จึงมีวิธีป้องกัน และลดอาการลิ้นแตก ได้ดังนี้

- แช่สับปะรดในน้ำเกลืออ่อน ๆ เพราะน้ำเกลือจะช่วยลดฤทธิ์ของโบรมิเลนได้
- เลี่ยงกินส่วนแกนกลางสับปะรด เพราะเป็นส่วนที่มีโบรมิเลนมากที่สุด
- นำสับปะรดด้วยความร้อน เช่น ต้ม ย่าง หรืออบ ความร้อนจะยับยั้งเอนไซม์โบรมิเลนไว้
- กินสับปะรดพร้อมกับอาหาร หรือผลิตภัณฑ์นมเช่นโยเกิร์ต ไอศกรีม เพราะโปรตีนจากนมจะช่วยจับเอนไซม์และลดอาการแสบลิ้น
- ล้างปากด้วยน้ำเกลือหรือน้ำเย็น หลังจากกินสับปะรดจะช่วยบรรเทาอาการแสบลิ้นได้

- กินสับปะรดกระป๋องแทนผลสับปะรดสด เพราะผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนทำให้เอนไซม์โบรมิเลนหมดฤทธิ์แล้ว

สรุป

โดยทั่วไป การกินสับปะรดแล้วรู้สึกลิ้นแตก แสบลิ้นนั้น ไม่เป็นอันตราย และจะหายไปเองภายในไม่กี่ชั่วโมง เพราะร่างกายสามารถซ่อมแซมเนื้อเยื่อได้เอง แต่ถ้าพบว่าอาการรุนแรงผิดปกติ หรือมีภาวะแพ้ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์

หูเรากีมี ๒ หู
ปากกีมีปากเดียว
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
กานพ้อเพื่อง โยติโก



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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

