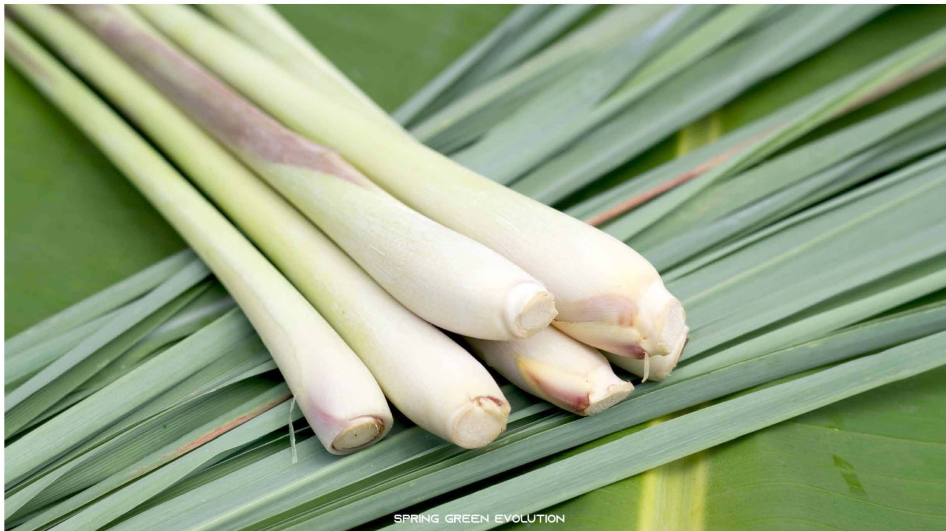


“ตะไคร้” ประโยชน์ และผลกระทบ ผลข้างเคียงด้านสุขภาพที่ควร ใส่ใจ



SPRING GREEN EVOLUTION

“ตะไคร้” เป็นสมุนไพรทำอาหารที่มีลักษณะเป็นหญ้าสูง มักใช้ในการปรุงอาหารในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ลำต้นส่วนล่างและเหง้าของพืชมีกลิ่นหอม สะอาดสดชื่นคล้ายมะนาว ซึ่งบางครั้งนำไปเติมในชา น้ำหมัก เครื่องแกง และน้ำชุบ นอกเหนือจากการใช้เป็นสารปรุงแต่งกลิ่นรสแล้ว ตะไคร้และน้ำมันหอมระเหยของมันยังถูกนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์

ประโยชน์ของตะไคร้

ตะไคร้สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยทั่วไป เช่น ความวิตกกังวล หวัด ใช้ การอักเสบ และนอนไม่หลับ เมื่อรับประทาน ตะไคร้มักถูกใช้เพื่อบรรเทาอาการไม่สบายท้อง และปัญหาทางเดินอาหารอื่นๆ รวมถึงอาการปวดเกร็งและอาเจียน

ชาตะไคร้เป็นที่รู้จักกันว่าช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยในกระเพาะอาหาร อาหารไม่ย่อย และแผลในกระเพาะอาหาร โดยการปกป้องเยื่อบุกระเพาะอาหาร

เมื่อใช้ทางการแพทย์ ตะไคร้อาจรับประทาน ทาผิวหนึ่งหรือสองครั้งเป็นการบำบัดด้วยกลิ่นหอม เมื่อทาผิวหนึ่งตะไคร้หรือน้ำมันตะไคร้ใช้รักษาอาการปวดศีรษะและ

ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก ในฐานะการบำบัดด้วยกลิ่นหอม สารสกัดน้ำมันตะไคร้อาจดูดซึมเพื่อรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ การติดเชื้อ หวัด หรืออาการไข้หวัดใหญ่

ตะไคร้อาจใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการเหล่านี้ได้

- ความวิตกกังวล
 - การป้องกันมะเร็ง
 - ไข้หวัดทั่วไป
 - ไอ
 - โรคเบาหวาน
 - โรคลมชัก
 - ไข้
 - ความดันโลหิตสูง
 - อาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูก
 - โรคไซซัส
 - อาการนอนไม่หลับ
- อย่างไรก็ตามมีการศึกษาเพียงเล็กน้อยที่สนับสนุนประโยชน์บางประการของตะไคร้ การวิจัยเบื้องต้นชี้ให้เห็นว่าน้ำมันตะไคร้ที่เติมลงในโหมกบำรุงผมอาจสามารถลดรังแคได้ จำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันประโยชน์นี้

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากตะไคร้

ตะไคร้น่าจะปลอดภัยสำหรับคนส่วนใหญ่เมื่อบริโภคในปริมาณปกติ อย่างไรก็ตามอาจมีข้อกังวลบางประการเมื่อใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ เมื่อใช้ทาเฉพาะที่ ตะไคร้อาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง นอกจากนี้การบริโภคตะไคร้ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ง่วงซึม ปากแห้ง ปัสสาวะมากเกินไป และความอยากอาหารเพิ่มขึ้น

น้ำมันหอมระเหยตะไคร้ในปริมาณมากสามารถทำลายตับและเยื่อเมือกในกระเพาะอาหารได้ ตามข้อมูลจากศูนย์มะเร็ง Memorial Sloan Kettering และการบริโภคชาตะไคร้มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของไตได้เช่นกัน

ศูนย์การแพทย์ยังเตือนว่าสตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงตะไคร้ เนื่องจากส่วนผสมบางอย่างในตะไคร้ทำให้เกิดความพิการแต่กำเนิดในหนูเมื่อบริโภคในปริมาณมาก นอกจากนี้ ผู้ที่เข้ารับการรักษาด้วยเคมีบำบัดควรหลีกเลี่ยงตะไคร้ เนื่องจากอาจรบกวนการทำงานของยาเคมีบำบัดบางชนิด

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย เขมธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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**

