

ตะลิงปลิง ผลไม้พื้นบ้านมากประโยชน์ แต่กินผิดอาจเกิดโทษ



ตะลิงปลิง เป็นผลไม้พื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยวจัด จ้าน คนไทยมักนำไปใช้ประกอบอาหาร หรือแปรรูปเป็นของกินเล่น แต่รู้หรือไม่ว่าผลไม้ชนิดนี้มีทั้งประโยชน์และโทษหากบริโภคไม่เหมาะสม

ตะลิงปลิง คืออะไร

ตะลิงปลิง หรือ ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Averrhoa bilimbi เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กในตระกูลเดียวกับมะเฟือง ผลมีลักษณะเรียวยาว สีเขียว รสเปรี้ยวจัด มักออกผลดกช่วงฤดูฝน

ประโยชน์ของตะลิงปลิง

แม้จะมีรสเปรี้ยวจัด แต่ตะลิงปลิงก็มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาในหลายด้าน เช่น

- 1.ต้านอนุมูลอิสระ ตะลิงปลิงอุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของเซลล์ และป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็งบางชนิด
- 2.ช่วยลดน้ำตาลในเลือด งานวิจัยในระดับเบื้องต้นพบว่า สารสกัดจากตะลิงปลิงสามารถช่วยลดระดับกลูโคสในเลือดของสัตว์ทดลอง จึงมีการศึกษาต่อเรื่องในด้านนี้

แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่ควรใช้แทนยารักษาโรคเบาหวาน 3.มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ใบและผลของตะลิงปลิงมีสารฟลาโวนอยด์และโพลีฟีนอล ที่สามารถช่วยลดการอักเสบเล็กน้อย เช่น อาการปวดฟัน หรือแผลเปื่อยในช่องปากในรูปแบบยาพอกพื้นบ้าน

4.ใช้ลดไข้และแก้ร้อนในในภูมิปัญญาชาวบ้าน ชาวอินโดนีเซียและฟิลิปปินส์ใช้ตะลิงปลิงต้มน้ำดื่มลดไข้ และบรรเทาอาการร้อนในแบบธรรมชาติ

โทษของตะลิงปลิง

แม้จะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่การใช้หรือกินตะลิงปลิงอย่างไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้

- 1.เสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต และไตวายเฉียบพลัน ในตะลิงปลิงมีกรดออกซาลิก (Oxalic Acid) สูงมาก หากบริโภคในปริมาณมาก โดยเฉพาะในรูปแบบน้ำปั่นหรือน้ำคั้นเข้มข้น อาจทำให้เกิดการตกผลึกแคลเซียมออกซาลेटในไต เคยมีรายงานทางการแพทย์จากบราซิล อินเดีย และฟิลิปปินส์ ว่าผู้ป่วยเกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน หลังดื่มน้ำตะลิงปลิงปริมาณมากติดต่อกัน
- 2.กระทบเคลือบฟัน ความเป็นกรดจัดของผลสดอาจกัดกร่อนเคลือบฟัน หากเคี้ยวหรืออมบ่อยครั้ง ควรบ้วนปากหรือล้างน้ำเปล่าทุกครั้งหลังรับประทาน

3.ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ผู้ที่มีโรคกระเพาะหรือกรดไหลย้อน ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคตะลิงปลิงสด เพราะอาจกระตุ้นกรดในกระเพาะให้หลั่งมากเกินไป จนทำให้แสบหรือเสียดท้อง

4.ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ หรือโรคเกาต์ กลุ่มโรคเหล่านี้ไวต่อกรดออกซาลิก และมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดผลข้างเคียงรุนแรง

ควรกินตะลิงปลิง วันละกี่ลูก

แม้จะยังไม่มีการกำหนดตายตัวในทางโภชนาการ แต่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพแนะนำว่า กินตะลิงปลิง ในปริมาณพอเหมาะ คือ ไม่เกินวันละ 2-3 ผล สำหรับผู้ที่มีสุขภาพปกติ และควรหลีกเลี่ยงการบริโภคแบบน้ำคั้นหรือปั่นเข้มข้น เพราะจะได้รับกรดออกซาลิกในปริมาณสูงกว่าผลสด

สำหรับผู้ป่วยโรคไต หรือมีประวัตินิ่ว ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด เพราะแม้ปริมาณเพียงเล็กน้อยก็อาจกระตุ้นให้เกิดอาการรุนแรงได้

แม้ตะลิงปลิงจะเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน แต่การบริโภคต้องอยู่ในปริมาณที่พอดีและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่ควรกินมากเกินไปจนเป็นภาระ หรือกินต่อเนื่องหลายวัน

คนมีปัญญา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสุข
พุดพวน



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**

