249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2541 ประจำวันที่ 05 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

ตะลิงปลิง ผลไม้พื้นบ้านมากประโยชน์ แต่กินผิดอาจเกิดโทษ



ตะลิงปลิง เป็นผลไม้พื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยวจัดจ้าน คนไทยมักนำไปใช้ประกอบอาหาร หรือแปรรูปเป็นของกินเล่น แต่รู้หรือไม่ว่าผลไม้ชนิดนี้มีทั้งประโยชน์และโทษหากบริโภคไม่เหมาะสม

ตะลิงปลิง คืออะไร

ตะลิงปลิง หรือ ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Averrhoa bilimbi เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กในตระกูลเดียวกับมะเฟือง ผลมีลักษณะเรียวยาว สีเขียว รสเปรี้ยวจัด มักออกผลดกช่วงฤดูฝน

ประโยชน์ของตะลิงปลิง

แม้จะมีรสเปรี้ยวจัด แต่ตะลิงปลิงก็มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาในหลายด้าน เช่น

1.ต้านอนุมูลอิสระ ตะลิงปลิงอุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการลดความเสื่อมของเซลล์ และป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็งบางชนิด

2.ช่วยลดน้ำตาลในเลือด งานวิจัยในระดับเบื้องต้นพบว่า สารสกัดจากตะลิงปลิงสามารถช่วยลดระดับกลูโคสในเลือดของสัตว์ทดลอง จึงมีการศึกษาต่อเนื่องในด้านนี้แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่ควรใช้แทนยารักษาโรคเบาหวาน

3.มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ใบและผลของตะลิงปลิงมีสารฟลาโวนอยด์และโพลีฟีนอล ที่สามารถช่วยลดการอักเสบเล็กน้อย เช่น อาการปวดฟัน หรือแผลเปื่อยในช่องปากในรูปแบบยาพอกพื้นบ้าน

4.ใช้ลดไข้และแก้ร้อนในในภูมิปัญญาชาวบ้าน ชาวอินโดนีเซียและฟิลิปปินส์ใช้ตะลิงปลิงต้มน้ำดื่มลดไข้และบรรเทาอาการร้อนในแบบธรรมชาติ

โทษของตะลิงปลิง

แม้จะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่การใช้หรือกินตะลิงปลิงอย่างไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้

1.เสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต และไตวายเฉียบพลัน ในตะลิงปลิงมีกรดออกซาลิก (Oxalic Acid) สูงมาก หากบริโภคในปริมาณมาก โดยเฉพาะในรูปแบบน้ำปั่นหรือน้ำคั้นเข้มข้น อาจทำให้เกิดการตกผลึกแคลเซียมออกซาเลตในไต เคยมีรายงานทางการแพทย์จากบราซิล อินเดีย และฟิลิปปินส์ ว่าผู้ป่วยเกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน หลังดื่มน้ำตะลิงปลิงปริมาณมากติดต่อกัน

2.กระทบเคลือบฟัน ความเป็นกรดจัดของผลสดอาจกัดกร่อนเคลือบฟัน หากเคี้ยวหรืออมบ่อยครั้ง ควรบ้วนปากหรือล้างน้ำเปล่าทุกครั้งหลังรับประทาน

3.ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ผู้ที่มีโรคกระเพาะหรือกรดไหลย้อน ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคตะลิงปลิงสด เพราะอาจกระตุ้นกรดในกระเพาะให้หลั่งมากเกินไป จนทำให้แน่นหรือแสบท้อง

4.ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง โรคนิ่ว หรือโรคเกาต์ กลุ่มโรคเหล่านี้ไวต่อกรดออกซาลิก และมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดผลข้างเคียงรุนแรง

ควรกินตะลิงปลิง วันละกี่ลูก

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

สำหรับผู้ป่วยโรคไต หรือมีประวัตินิ่ว ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด เพราะแม้ปริมาณเพียงเล็กน้อยก็อาจกระตุ้นให้เกิดอาการรุนแรงได้

แม้ตะลิงปลิงจะเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน แต่การบริโภคต้องอยู่ในปริมาณที่พอดีและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่ควรกินมากเกินความจำเป็น หรือกินต่อเนื่องหลายวัน

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324



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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324