

ชื่อเรื่อง ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ



ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย ทำให้ตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผลสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งการรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาลิก ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลิก

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรกแต่เมื่อโรคดำเนินไป อาจมีอาการดังต่อไปนี้

- ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว
- ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล
- ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน
- คลื่นไส้ อาเจียน
- เบื่ออาหาร
- อ่อนเพลีย

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

2. ที่มา <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/bilimbi/>
3. ผู้เขียน พญ.มลินพร แจ่มพงษ์ (หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์)
- จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
- 4.วันที่ เผยแพร่ 4 พฤศจิกายน 2567

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : ในตะลิงปลิงมีสารอะไร

1. สารออกซาลิก
2. แมกนีเซียม
3. วิตามิน เอ
4. วิตามินเค

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : สารออกซาลิก

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ ข้อความเหล่านี้ ข้อใดเป็น ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง กับความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด		
ตะลิงปลิง หากรับประทานไปมากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อไต		
ตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง		
ตะลิงปลิงมีสรรพคุณทางยาสมุนไพร		
น้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษาและเพื่อประโยชน์ของผู้อ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายสาเหตุ

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม รับประทานตะลิงปลิงยังไงให้ปลอดภัย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษาและเพื่อประโยชน์ของผู้อ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ตะลิงปลิงมีประโยชน์ อย่างไร

คำตอบ ผลตะลิงปลิงมีคุณสมบัติช่วยต้านการเกิดโรคมะเร็ง บำรุงระบบย่อยอาหาร ปกป้องผิวจากแสงแดด ช่วยขับสารพิษ สารเคมีต่างๆ แก้อาการคันคอ ช่วยละลาย และขับเสมหะ รวมถึงขับแอลกอฮอล์ให้ออกทางปัสสาวะได้ง่ายขึ้น จึงช่วยให้สร้างเมือกได้เร็วขึ้น (แต่ควรรับประทานพอสมควร)

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ผลตะลิงปลิงมีคุณสมบัติช่วยต้านการเกิดโรคมะเร็ง บำรุงระบบย่อยอาหาร ปกป้องผิวจากแสงแดด ช่วยขับสารพิษ สารเคมีต่างๆ แก้อาการคันคอ ช่วยละลาย และขับเสมหะ รวมถึงขับแอลกอฮอล์ให้ออกทางปัสสาวะได้ง่ายขึ้น จึงช่วยให้สร้างเมือกได้เร็วขึ้น (แต่ควรรับประทานพอสมควร)

- ช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้น จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีการเบื่ออาหาร และรับประทานอาหารได้น้อยกว่าปกติ
- ช่วยบำรุงการทำงานของมดลูก และบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้อย่างดีเยี่ยม
- มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการอักเสบของลำไส้ โรคริดสีดวงทวาร โรคเกาต์ โรครูมาตอยด์ และไขข้ออักเสบได้อย่างดีเยี่ยม
- สามารถแก้อาการร้อนใน หรืออาการกระหายน้ำ
- มีส่วนช่วยในการละลายเสมหะ ในคนที่มีอาการเจ็บคอ เป็นเสมหะ และให้ความรู้สึกรื่นเริงมากขึ้น
- บรรเทาอาการไอ และอาการเจ็บคอ โดยเฉพาะในคนที่ป่วยเป็นโรคหวัด
- ช่วยลดระดับของน้ำตาล และไขมันในเลือด เหมาะกับผู้ที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิต

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบให้ความรู้

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่า ตะลิงปลิง สามารถไปทำประโยชน์อะไรได้บ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ตะลิงปลิงเชื่อมตากแห้ง , ตะลิงปลิงแช่อิ่ม , ส้มตำใส่ลูกตะลิงปลิง , ตะลิงปลิงจิ้มพริกเกลือ แซ่บๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน