



เรื่อง ฝรั่ง



รายละเอียด

ฝรั่ง ชื่อสามัญ Guava

ฝรั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Psidium guajava* L. จัดอยู่ในวงศ์ชมพู่ (**MYRTACEAE**)

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกากลางและในหมู่เกาะอินดีสตะวันตก และคาดว่ามีการนำเข้ามาในประเทศไทยในช่วงสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยสายพันธุ์ในบ้านเราที่นิยมนำมารับประทานสด ๆ ก็ได้แก่ฝรั่งกิมจู ฝรั่งเวียดนาม ฝรั่งแป้นสีทอง ฝรั่งไร่เมล็ด ฝรั่งกลมสาลี่ เป็นต้น

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยจัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทุกชนิด ในฝรั่งน้ำหนัก 165 กรัม จะให้วิตามินสูงถึง 377 มิลลิกรัม ! มีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 5 เท่า

ฝรั่งเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่เหมาะสมมากสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก หรือผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก



เนื่องจากฝรั่งอุดมไปด้วยกากใยอาหาร เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้อิ่มนาน ช่วยกำจัดท้องร้อง อากาศหิวที่คอยมากวนใจ เพราะกากใยจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ช่วยปรับระดับการใช้อินซูลินของร่างกายให้เหมาะสม และกากใยยังช่วยล้างพิษโดยรวมได้อีกด้วย จึงส่งผลทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งสดใส

คำแนะนำ : การรับประทานฝรั่งไม่ควรจะปอกเปลือก ทั้งนี้เพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร และไม่ควรรับประทานมากจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรรับประทานร่วมกับพริกเกลือ น้ำตาล หรืออื่น ๆ เพราะนอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้วยังทำให้เราอ้วนขึ้นอีกด้วย

ประโยชน์ของฝรั่ง

1. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ซึ่งช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยต่าง ๆ ได้ดี
2. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
3. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ปกป้องผิวหน้าจากอนุมูลอิสระต่าง ๆ
4. เป็นผลไม้ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก
5. ช่วยลดไขมันในเลือด
6. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
7. ใช้รักษาโรคคอหอยพอก
8. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
9. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน
10. ช่วยป้องกันอาการผิวดำของหัวใจได้
11. ใบฝรั่งใช้ในการดับกลิ่นปาก ด้วยการนำใบสด 3-5 ใบมาเคี้ยวแล้วคายกากทิ้ง
12. ผลอ่อนช่วยบำรุงเหงือกและฟัน
13. ใบฝรั่งช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เหงือกบวม
14. ช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟันได้
15. รากใช้แก้อาการเลือดกำเดาไหล
16. น้ำต้มผลฝรั่งตากแห้ง ช่วยรักษาอาการเสียงแห้ง แก้อักเสบ
17. น้ำต้มใบฝรั่งสดช่วยรักษาอาการท้องเสีย ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ
18. ใบช่วยรักษาอาการท้องเดิน ท้องร่วง
19. ชาที่ทำจากใบอ่อนใช้สำหรับรักษาโรคบิด
20. ผลสุกใช้รับประทานเป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก
21. ช่วยล้างพิษโดยรวมในร่างกาย



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

22. ใบช่วยแก้อาการปวดเนื่องจากเล็บขบ
23. ใช้ทาแก้ผื่นคัน แผลพุพองได้
24. ใบใช้แก้แพ้ยุ่ง
25. ใบฝรั่งใช้รักษาบาดแผล
26. ใบใช้เป็นยาล้างแผล ดูดหนอง ถอนพิษบาดแผล แก้พิษเรื้อรัง น้ำกัดเท้า
27. รากใช้แก้ น้ำเหลืองเสีย เป็นฝี แผลพุพอง
28. ใช้ในการห้ามเลือดด้วยการใช้ใบมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกบริเวณที่มีเลือดออก (ควรล้างใบให้สะอาดก่อน)
29. ช่วยในการดับกลิ่นสาบจากแมลงและซากหนูที่ตาย ด้วยการใช้ฝรั่งสุก 2-3 ลูกวางทิ้งไว้ในรัศมีของกลิ่น กลิ่นดังกล่าวก็จะค่อย ๆ หายไป
30. การรับประทานฝรั่งจะช่วยขจัดคราบอาหารบนตัวฟันได้
31. เปลือกของต้นฝรั่งนำมาใช้ทำสีย้อมผ้า
32. นิยมนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ฝรั่งดอง ฝรั่งแช่บ๊วย พายฝรั่ง และขนมอีกหลากหลายชนิด
33. นำมาใช้ทำเป็นยาแคปซูลแก้ท้องเสียจากใบฝรั่ง ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม ซึ่งบรรจุแคปซูลละ 250 มิลลิกรัม

คำสำคัญ : ฝรั่ง

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-13

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1728&code_db=610010&code_type=01