



เรื่อง สับปะรด



รายละเอียด

สับปะรด ชื่อสามัญ Pineapple (ถ้าเป็นพายสับปะรดจะใช้คำว่า Pineapple Pie)

สับปะรด ชื่อวิทยาศาสตร์ Ananas comosus (L.) Merr. จัดอยู่ในวงศ์สับปะรด (**BROMELIACEAE**) และอยู่ในวงศ์ย่อย **BROMELIOIDEAE**

สับปะรด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะนัด มะชะนัด บ่อนัด (ภาคเหนือ), บักนัด (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), ย่านัด ขนุนทอง (ภาคใต้) เป็นต้น

สับปะรด มีต้นกำเนิดมาจากทวีปอเมริกาใต้ มีความทนทานต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี และจัดว่าเป็นผลไม้เศรษฐกิจของบ้านเราด้วย แหล่งปลูกที่สำคัญ ๆ มักจะอยู่ใกล้ ๆ ทะเล เช่น ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี ชลบุรี หรือ อุตรดิตถ์ ลำปาง พิจิตร ฯลฯ เป็นต้น สำหรับพันธุ์ที่นิยมปลูกในบ้านเราก็มีหลายสายพันธุ์ เช่น พันธุ์ปัตตาเวีย



(สับปะรดศรีราชา ผลใหญ่ เนื้อฉ่ำ สีเหลืองอ่อน), พันธุ์อินทรีชิต (หรือพันธุ์พื้นเมือง), พันธุ์ภูเก็ต (ผลเล็กเปลือกหนา เนื้อสีเหลือง หวานกรอบ), พันธุ์นางแล (พันธุ์น้ำผึ้ง เนื้อจะเข้มเหลือง รสออกหวานจัด) เป็นต้น

สับปะรดจัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง โดยประโยชน์ของสับปะรดนั้นมีอยู่หลากหลาย เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ จำนวนมาก ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุแมงกานีส ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพเราเป็นอย่างมาก และสรรพคุณสับปะรดทางสมุนไพรนั้น ก็ช่วยรักษาอาการต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลายเช่นกัน เช่น โรคบิด โรคผิวหนัง ช่วยบรรเทาอาการแผลเป็นหนอง ขับปัสสาวะ เป็นต้น

สรรพคุณของสับปะรด

1. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง
2. ช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
3. ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัดได้
4. ช่วยให้เลือกดลมลไหลเวียนได้ดีมากขึ้น
5. ช่วยให้อุณหภูมิในช่องปากแข็งแรง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหงือก
6. ช่วยบรรเทาอาการร้อน กระจกกระสาย หิวน้ำ
7. ช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก
8. ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีน
9. ช่วยลดเสมหะในลำคอได้
10. ช่วยในการขับปัสสาวะ ปัสสาวะไม่ออก
11. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง
12. ช่วยรักษาโรคไตอักเสบ
13. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
14. ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดอักเสบ
15. ช่วยบรรเทาอาการของโรคบิด
16. เชื่อว่าช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคนิ้วล็อก (Trigger finger)
17. ช่วยรักษาอาการบวมหน้า
18. ช่วยรักษาอาการแผลเป็นหนอง
19. ช่วยแก้ปัญหาเส้นเท้าแตก



20. ช่วยลดการอักเสบจากบาดแผล
21. เป็นยารักษาโรคผิวหนัง
22. ใบสด นำมาใช้เป็นยาถ่ายหรือยาฆ่าพยาธิได้
23. ผลดิบสามารถนำมาใช้ห้ามเลือดได้
24. ผลดิบสับประรดช่วยขับประจำเดือน
25. ส่วนของรากสับประรดนำมาใช้เป็นยาแก้กระษัย บำรุงไตได้
26. หนามของสับประรดช่วยแก้พิษฝีต่าง ๆ ได้

ประโยชน์ของสับประรด

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอยู่เสมอ
2. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยและความแก่ชรา
3. สับประรดเป็นผลไม้ที่เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสบายท้อง ไม่รู้สึกรู้สิดอัด
4. ใช้น้ำมารับประทานเป็นผลไม้ หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงสับประรด เป็นต้น
5. นำมาใช้แปรรูปเป็นสับประรดกระป๋อง ทำเป็นสับประรดกวนก็ได้
6. การแปรรูปสับประรดอื่น ๆ เช่น การทำไวน์สับประรด แยมสับประรด เป็นต้น

คำสำคัญ : สับประรด

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1789&code_db=610010&code_type=01