

## เรื่อง ฝรั่ง



### รายละเอียด

ฝรั่ง ชื่อสามัญ Guava

ฝรั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ Psidium guajava L. จัดอยู่ในวงศ์ชมพู่ (MYRTACEAE)

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกากลางและในหมู่เกาะอินดีสตะวันตก และคาดว่ามีการนำเข้ามาในประเทศไทยในช่วงสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยสายพันธุ์ในบ้านเราที่นิยมนำมารับประทานสด ๆ ก็ได้แก่ฝรั่งกิมจู ฝรั่งเวียดนาม ฝรั่งแป้นสีทอง ฝรั่งไร้เมล็ด 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 ช่วยรักษาอาการเสียงแหง แก้อักเสบ
17. น้ำต้มใบฝรั่งสดช่วยรักษาอาการท้องเสีย ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ
18. ใบช่วยรักษาอาการท้องเดิน ท้องร่วง
19. ชาที่ทำจากใบอ่อนใช้สำหรับรักษาโรคบิด
20. ผลสุกใช้รับประทานเป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก
21. ช่วยล้างพิษโดยรวมในร่างกาย

22. ใบช่วยแก้อาการปวดเนื่องจากเล็บขบ
23. ใช้ทาแก้ผื่นคัน แผลพุพองได้
24. ใบใช้แก้แพ้ขุม
25. ใบฝรั่งใช้รักษาบาดแผล
26. ใบใช้เป็นยาล้างแผล ดูดหนอง ถอนพิษบาดแผล แก้พิษเรื้อรัง น้ำกัดเท้า
27. รากใช้แก้ท้องเสีย 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](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1728&code_db=610010&code_type=01)