

ชื่อเรื่อง ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ



ลงวันที่ 4 พฤศจิกายน 2567

ที่มา: พญ.มลินพร แจ่มพงษ์ (มหาวิทยาลัยมหิดล)

แหล่งข้อมูล: <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/journal/>

ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย ทำให้ตะลิงปลิงถูกนำมาใช้ประโยชน์ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรับประทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งการรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาละต ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาละต

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรกแต่เมื่อโรคดำเนินไป อาจมีอาการดังต่อไปนี้

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

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถามจุดประสงค์ของป้ายประกาศนี้ คืออะไร

1. เพื่อตักเตือน
2. เพื่อรณรงค์
3. เพื่อแนะนำ
4. เพื่อความบันเทิง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เพื่อตักเตือน

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากป้ายประกาศข้างต้น ข้อความเหล่านี้ ข้อใดกล่าวถูกและข้อใดกล่าวผิดคำตอบ

ข้อความ	ถูก	ผิด
รับประทานตะลิงปลิงปริมาณที่มาก จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง		
รับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง		
อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลาท มีอาการปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล		
หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก		
ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสหวาน รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพร		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ผิด / ถูก / ถูก / ถูก / ผิด

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลาทจะปรากฏอาการภายในกี่ชั่วโมง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 24-48 ชม.

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม นักเรียนจะรับประทานกินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : รับประทานในปริมาณที่พอดี ไม่รับประทานในปริมาณที่มากเกินไป

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนคิดว่าป้ายประกาศนี้มีประโยชน์ อย่างไร จงอธิบายโดยใช้คำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : มีประโยชน์ เพราะ ทำให้เรารู้วิธีการรับประทานตะลิงปลิงในปริมาณที่พอดี

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึง และ ค้นคืนสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 3/7: อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำ