

ชื่อเรื่อง ตะลิงปลิง

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

ศิริราช
กาญจนา

ตะลิงปลิง

อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด เชื่อกันว่ามีสรรพคุณทางยาสมุนไพร สามารถทานสด ๆ ผสมในอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้ แต่การทานมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียม ทำให้เกิดผลึกออกซาลิก ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลิก

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24 - 48 ชม. แรกหากทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรก แต่เมื่อโรคดำเนินไปโดยอาจมีอาการดังต่อไปนี้

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

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- ทานปริมาณพอเหมาะ ไม่ควรทานมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการทานตะลิงปลิงตอนท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

นัดหมาย คลินิกโรคไต โทร. 02-849-6600 ต่อ 2631 - 2633
หรือสแกนเพื่ออ่านรายละเอียดเพิ่มเติม

ข้อมูลจาก พญ.มลิพร งามบุญสวัสดิ์
จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

Tel: 02-849-6600
gaj.mahidol.ac.th

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
www.mahidol.ac.th/gaj

Photo: งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับตะลิงปลิง ?

1. สารออกซาลิก สามารถพบได้จากตะลิงปลิง
2. น้ำคั้นสดจากตะลิงปลิงมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก
3. เมื่อท่านยังท้องว่าง ไม่ควรรับประทานตะลิงปลิง
4. หากทานตะลิงปลิงเป็นจำนวนมาก อาจทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับไตได้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. น้ำคั้นสดจากตะลิงปลิงมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง ตะลิงปลิง ข้อความในตารางเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ตะลิงปลิงมีรสชาติเปรี้ยวมากจนทนไม่ไหว		
ผลึกออกซาเลท เกิดจากการรวมตัวกันระหว่างออกซาลิกกับแคลเซียม		
ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่อันตราย ไม่น่ารับประทาน		
ผลึกออกซาเลทส่งผลให้เกิดโรคนิ่วในไตหรือโรคไตวายเฉียบพลันได้		
ตะลิงปลิงส่งผลให้เกิดโรคที่หนักกว่าเดิม		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเรียงลำดับเหตุการณ์ให้ถูกต้องตามเนื้อเรื่อง โดยให้นักเรียนเขียนหมายเลขลงในช่องสี่เหลี่ยม ☐ ให้ถูกต้องตามลำดับ

คนทานได้รับสารออกซาลิกสูง ☐

รับประทานตะลิงปลิงเป็นจำนวนมาก ☐

สารออกซาลิกรวมตัวกับแคลเซียม จนเกิดเป็นผลึกออกซาเลท ☐

สารออกซาเลทสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ ☐

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 1 3 4

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เมื่อรับประทานตะลิงปลิงในปริมาณที่มาก จะส่งผลต่อได้อย่างไร และมีอาการอย่างไร ?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เมื่อทานตะลิงปลิงในปริมาณมาก จะก่อให้เกิดผลึกออกซาเลท ซึ่งจะสะสมไปอุดตันในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ ซึ่งส่งผลต่อโรคนี้ในไตหรือโรคไตวายเฉียบพลัน โดยจะแสดงอาการปวดหลังบริเวณเอว คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และปัสสาวะมีเลือดปนหรือมีตะกอน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม จากบทความข้างต้น นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปายเตือนภัยของการทานตะลิงปลิงอย่างไร และจะมีวิธีการอย่างไรในการทานตะลิงปลิงให้ปลอดภัย

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

1. รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป
2. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

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