

T030184 มัทธิยา กลิ่นเมือง

ตะลิงปลิงอาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

ความรู้ทั่วไป, ความรู้โรคทางอายุรกรรม ลงวันที่ 4 November 2567



ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

พญ.มลินพร แจ่มพงษ์ (หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์และตจวิทยา)

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

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลेट

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24-48 ชม.แรกหากรับประทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรกแต่เมื่อโรคดำเนินไป อาจมีอาการดังต่อไปนี้

- ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว
- ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล
- ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน
- คลื่นไส้ อาเจียน

- เบื่ออาหาร
- อ่อนเพลีย

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากน้ำคั้นจากตะลิงปลิงจะมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

ศิริราช
กาญจนา

ตะลิงปลิง

อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ

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

อาการแสดงของโรคไตจากผลึกออกซาลิก

อาจปรากฏอาการตั้งแต่ 24 - 48 ชม. แรกหากทานในปริมาณมาก หรืออาจไม่ปรากฏให้เห็นในระยะเริ่มแรก แต่เมื่อโรคดำเนินไปโดยอาจมีอาการดังต่อไปนี้

- ปวดหลังโดยเฉพาะบริเวณเอว
- ปัสสาวะมีเลือดปนอาจเป็นสีชมพู แดง หรือน้ำตาล
- ปัสสาวะขุ่นหรือมีตะกอน

- คลื่นไส้ อาเจียน
- เบื่ออาหาร
- อ่อนเพลีย

กินตะลิงปลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

- ทานปริมาณพอเหมาะ ไม่ควรทานมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงน้ำคั้นจากตะลิงปลิง เนื่องจากมีปริมาณสารออกซาลิกสูงมาก
- หลีกเลี่ยงการทานตะลิงปลิงตอนท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

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

ข้อมูลจาก พญ.บุณยพร แจ่มพงษ์
จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

โทร. 02-849-6600

gj.mahidol.ac.th

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

#sigj_mahidol

ที่มา : งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

พญ.มลินพร แจ่มพงษ์ (หน่วยโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์และตจวิทยา)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของตะลิงปิ้ง

1. เป็นยาสมุนไพร
2. สามารถทานสดทำเป็นอาหารได้
3. แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆได้
4. เป็นยาต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก

เฉลย/แนวคำตอบ: 4.เป็นยาต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความเรื่อง ตะลิงปิ้ง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การรับประทานตะลิงปิ้งมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไตได้ เนื่องจากตะลิงปิ้งมีสารออกซาลิกสูง		
ตะลิงปิ้งนำทานมากในช่วงหน้าร้อน		
รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปิ้งในปริมาณมากเกินไป		
จากบทความนี้ทุกคนควรหลีกเลี่ยงการทานตะลิงปิ้ง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม: อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไคของคุณ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
อาการแสดงของโรคไคจากผลึกออกซาเลท	
ผลึกออกซาเลท ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้	
รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินตะลิงปลิงในปริมาณมากเกินไป	
ตะลิงปลิงเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัดด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่เชื่อกันว่ามีมากมาย	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 2 4 1

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : เพราะเหตุใดตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไคของคุณ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การรับประทานตะลิงปลิงมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อไคได้ เนื่องจากตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาเลท ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ หากสะสมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดนิ่วในไต หรือในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายเฉียบพลันได้

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เดิมคำตอบแบบเปิด

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

คำถามที่ 5 แบบเดิมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับคำบทความที่ว่า “ตะลิงปลิง อาจเป็นภัยต่อไตของคุณ” จงอธิบายและให้เหตุผลประกอบ

คำตอบ.....

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพราะ ตะลิงปลิงมีสารออกซาลิกสูง สารชนิดนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะรวมตัวกับแคลเซียมในร่างกาย ทำให้เกิดผลึกออกซาละต ซึ่งอาจสะสมในท่อไตและทางเดินปัสสาวะ

- เห็นด้วย เพราะ การรับประทานตะลิงปลิงในช่วงท้องว่าง เพราะร่างกายจะดูดซึมสารออกซาลิกได้อย่างรวดเร็ว

- ไม่เห็นด้วย เพราะ สามารถรับประทานสดและไม่ทานมากเกินไปก็เป็นยาสมุนไพร

เฉลย/แนวคำตอบ: นักเรียนเขียนอธิบายคำตอบที่บ่งบอกถึงวิธีการนำข้อคิดที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เดิมคำตอบแบบอิสระ

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

.....