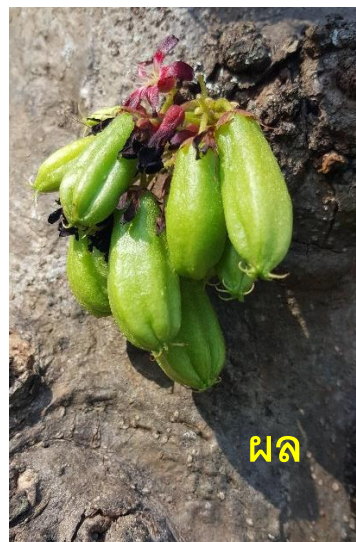


# ตะลิงปลิง Bilimbi

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa bilimbi* L.

วงศ์ Oxalidaceae



ไม้ต้น ขนาดเล็ก กิ่งค่อนข้างเปราะหักง่าย ใบประกอบแบบขนนก ปลายคี่ เรียงสลับ แต่ละใบประกอบด้วยใบย่อย 11-37 ใบ ใบย่อยสีเขียวอ่อน มีขน ปกคลุม รูปขอบขนาน ปลายเรียวแหลม ดอกช่อแบบกระจุก ออกตามลำต้น กลีบดอก 5 กลีบ สีแดงเข้มอมดำ ผลรูปทรงกระบอก เว้าเป็นพูตั้งแต่ยาว สีเขียว เมื่อสุกเป็นสีเหลือง รสเปรี้ยว

**ส่วนที่ใช้** ผล

**สรรพคุณ** ช่วยให้อาหารย่อย ฝาดสมาน

**ข้อควรระวัง** ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ และผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไต

**ข้อมูลเพิ่มเติม** ผลตะลิงปลิงมีรสเปรี้ยว ใช้ประกอบอาหาร มีองค์ประกอบทางเคมี ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน กรดอะมิโน ฟลาโวนอยด์ แทนนิน คูมาริน เทอร์ปีน และกรดออกซาลิก<sup>1</sup> รสเปรี้ยวจากผลช่วยให้เจริญอาหาร และมีแทนนินที่ช่วยในการฝาดสมาน นอกจากนี้ผลยังมีปริมาณวิตามินซีสูงจะช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ผลแก้ไข้จิ้มเกลือรับประทานเพื่อบรรเทาอาการไอและช่วยละลายเสมหะได้

มีรายงานเกี่ยวกับการเกิดพิษต่อไตจากการบริโภคน้ำคั้นจากผลตะลิงปลิง โดยผู้ป่วยได้บริโภคน้ำคั้น ตะลิงปลิงติดต่อกันเพียง 4 วัน พบว่ามีค่า serum creatinine เพิ่มขึ้นกว่าปกติ และตรวจพบโปรตีนใน ปัสสาวะ ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากผลตะลิงปลิงมีปริมาณกรดออกซาลิกในปริมาณสูง หากรับประทานผล ตะลิงปลิงมากเกินไป จะทำให้เกิดการสะสมผลึกออกซาลิกในท่อไต ซึ่งนำไปสู่ภาวะไตวายได้<sup>2</sup> ดังนั้นจึงควร ระมัดระวังในการรับประทานผลตะลิงปลิงในปริมาณมากในคราวเดียว ไม่แนะนำการทำเป็นน้ำคั้น เพราะจะ ทำให้มีปริมาณกรดออกซาลิกเข้มข้นกว่าการรับประทานผลสด

### เอกสารอ้างอิง

<sup>1</sup>Alhassan AM, Ahmed QU. Averrhoa bilimbi Linn.: A review of its ethnomedicinal uses, phytochemistry, and pharmacology. J Pharm Bioallied Sci. 2016;8(4):265-71.

<sup>2</sup>Bakul G, Unni VN, Seethaleksmy NV, Mathew A, Rajesh R, Kurien G, et al. Acute oxalate nephropathy due to 'Averrhoa bilimbi' fruit juice ingestion. Indian J Nephrol. 2013;23(4):297-300.