

ฝรั่ง สรรพคุณและประโยชน์ของฝรั่ง ๓๓ ข้อ !

ฝรั่ง



ฝรั่ง ชื่อสามัญ Guava ฝรั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Psidium guajava* Linn. จัดเป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกากลางและในหมู่เกาะอินดีส์ตะวันตก และคาดว่ามีการนำเข้ามาในประเทศไทยในช่วงสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยสายพันธุ์ในบ้านเราที่นิยมนำมารับประทานสดๆ ก็ได้แก่ฝรั่งกิมจู ฝรั่งเวียดนาม ฝรั่งแป้นสีทอง ฝรั่งไร่เมล็ด ฝรั่งกลมสาลี่ เป็นต้น

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยจัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทุกชนิด ในฝรั่งน้ำหนัก ๑๖๕ กรัม จะให้วิตามินสูงถึง ๓๗๗ มิลลิกรัม ! มีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง ๕ เท่า !

ฝรั่ง เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่เหมาะสมมากสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก หรือผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากฝรั่งอุดมไปด้วยกากใยอาหาร เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้อิ่มนาน ช่วยกำจัดท้องร้องอาการหิวที่คอยมากวนใจ เพราะกากใยจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ช่วยปรับระดับการใช้อินซูลินของร่างกายให้เหมาะสม และกากใยยังช่วยล้างพิษโดยรวมได้อีกด้วย จึงส่งผลทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งสดใส

คำแนะนำ : การรับประทานฝรั่งไม่ควรจะปอกเปลือกทั้งนี้เพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร และไม่ควรรับประทานมากจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรรับประทานร่วมกับพริกเกลือ น้ำตาลหรืออื่นๆ เพราะนอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้วยังทำให้เราอ้วนขึ้นอีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการของฝรั่งต่อ ๑๖๕ กรัม

ฝรั่ง

- พลังงาน ๑๑๒ กิโลแคลอรีสรรพคุณของ
- เส้นใยอาหาร ๘.๙ กรัม ๓๖%
- โปรตีน ๔.๒ กรัม ๘% • ไขมัน ๑.๖ กรัม ๒%
- คาร์โบไฮเดรต ๒๓.๖ กรัม ๘%



- วิตามินเอ ๑๐๓๐ IU ๒๑%
- วิตามินซี ๓๗๗ มิลลิกรัม ๖๒๘%
- วิตามินบี๑ ๐.๑ มิลลิกรัม ๗%
- วิตามินบี๒ ๐.๑ มิลลิกรัม ๔%
- วิตามินบี๓ ๑.๘ มิลลิกรัม ๙%
- กรดโฟลิก ๘๑ ไมโครกรัม ๒๐%
- ธาตุแคลเซียม ๓๐ มิลลิกรัม ๓%
- ธาตุฟอสฟอรัส ๖๖ มิลลิกรัม ๗%
- ธาตุเหล็ก ๐.๔ มิลลิกรัม ๒%
- ธาตุโพแทสเซียม ๖๘๘ มิลลิกรัม ๒๐%
- ธาตุทองแดง ๐.๔ มิลลิกรัม ๑๙%

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่

ประโยชน์ของฝรั่ง

๑. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูงมากซึ่งช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยต่างๆได้ดี
๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
๓. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ปกป้องผิวหน้าจากอนุมูลอิสระต่างๆ
๔. เป็นผลไม้ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก
๕. ช่วยลดไขมันในเลือด
๖. สรรพคุณของฝรั่งช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
๗. ใช้รักษาโรคอหิวาตกโรค
๘. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
๙. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน
๑๐. ช่วยป้องกันอาการผิดปกติของหัวใจได้
๑๑. ใบฝรั่งใช้ในการดับกลิ่นปาก ด้วยการนำใบสด ๓-๕ ใบมาเคี้ยวแล้วคายกากทิ้ง
๑๒. ผลอ่อนช่วยบำรุงเหงือกและฟัน
๑๓. ใบฝรั่งช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เหงือกบวม
๑๔. ประโยชน์ของฝรั่งช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟันได้
๑๕. รากใช้แก้อาการเลือดกำเดาไหล
๑๖. น้ำต้มผลฝรั่งตากแห้ง ช่วยรักษาอาการเสียง

แห้ง แก้คออักเสบ

๑๗. น้ำต้มใบฝรั่งสดช่วยรักษาอาการท้องเสีย ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ

๑๘. ใบช่วยรักษาอาการท้องเดิน ท้องร่วง

๑๙. ชาที่ทำจากใบอ่อนใช้สำหรับรักษาโรคบิด

๒๐. ผลสุกใช้ทานเป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก



- ๒๑. ช่วยล้างพิษโดยรวมในร่างกาย
- ๒๒. ใบช่วยแก้อาการปวดเนื่องจากเล็บขบ
- ๒๓. ใช้ทาแก้ผื่นคัน แผลพุพองได้
- ๒๔. ใบใช้แก้แพ้ยุง
- ๒๕. ใบฝรั่งใช้รักษาบาดแผล
- ๒๖. ใบใช้เป็นยาล้างแผล ดูดหนอง ถอนพิษบาดแผล แก้พิษเรื้อรัง น้ำกัดเท้า
- ๒๗. รากใช้แก้ น้ำเหลืองสี เป็นฝี แผลพุพอง
- ๒๘. ใช้ในการห้ามเลือด ด้วยการใช้ใบมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกบริเวณที่มีเลือดออก (ควรล้างใบให้สะอาดก่อน)

๒๙. ช่วยในการดับกลิ่นสาบจากแมลงและซากหนูที่ตาย ด้วยการใช้ฝรั่งสุก ๒-๓ ลูกวางทิ้งไว้ในรัศมีของกลิ่น กลิ่นดังกล่าวก็จะค่อยๆหายไป

- ๓๐. การรับประทานฝรั่งจะช่วยขจัดคราบอาหารบนตัวฟันได้
- ๓๑. เปลือกของต้นฝรั่งนำมาใช้ทำสีย้อมผ้า
- ๓๒. นิยมนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ฝรั่งดอง ฝรั่งแช่บ๊วย พายฝรั่ง และขนมอีก

หลากหลายชนิด

๓๓. นำมาใช้ทำเป็นยาแคปซูลแก้ท้องเสียจากใบฝรั่ง ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม ซึ่งบรรจุแคปซูลละ ๒๕๐ มิลลิกรัม

แหล่งอ้างอิง : <http://www.greenald.com/ฝรั่ง/>