



## ตะลิงปลิง

**ตะลิงปลิง** คือ ผลไม้ท้องถิ่นมีรสเปรี้ยว ชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ *Averrhoa bilimbi* L. จัดอยู่ในวงศ์ OXALIDACEAE คล้ายกับต้นมะเฟืองหรือต้นมะยม ซึ่งแม้ว่าจะมีถิ่นกำเนิดในชายฝั่งทะเลที่ประเทศบราซิล แต่ปัจจุบันก็ได้แพร่กระจายไปยังหลายๆ พื้นที่ทั่วโลก และมีชื่อเรียกตามแต่ละท้องถิ่น เช่น “หลิงปิง” หรือ “มะเฟืองตรน” ในภาคใต้ “มูมั่ง” ในเกาะสมุย หรือ “บลีมิง” ใน จ.นราธิวาส เป็นต้น

## ลักษณะทั่วไปของตะลิงปลิง

ลักษณะของต้น**ตะลิงปลิง**จะคล้ายกับต้นมะเฟืองหรือต้นไม้ขนาดเล็กอื่นๆ เนื่องจากสูงเพียง 5-6 เมตร ส่วนใบจะมีลักษณะเป็นใบประกอบแบบขนนก ขนาดเล็ก สีเขียวอ่อน ดอกจะออกเป็นช่อ มีสีแดงอมสีเลือดหมู เกสรตัวผู้เป็นสีขาว ส่วนผลของตะลิงปลิงนั้นจะออกเป็นช่อ มีขนาดเล็กใหญ่แตกต่างกันออกไปประมาณ 2-6 เซนติเมตร ผิวเรียบ สีเขียว สดใส ด้านในจะมีเมล็ดเล็กๆ สีขาว

## สรรพคุณของตะลิงปลิง

**ผล** รสเปรี้ยวฝาด ขับเหงื่อ เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย สมานแผล แก้ปวดกระดูก แก้เสมหะเหนียว ฟอกโลหิต แก้ไข้ แก้ไอ

**ราก** แก้พิษร้อนใน กระจายน้ำ ช่วยลดไข้ ช่วยบำรุง กระเพาะอาหาร

**ใบ** รสเผื่อน ใช้ต้มหรือบดชงน้ำร้อนดื่มแก้ลำไส้ใหญ่อักเสบ ไชข้ออักเสบแก้กามโรค รักษาสิว ตำพอกแก้คัน แก้คางทูม

**ดอก** รสเปรี้ยวฝาด นำมาชงเป็นชา แก้ไอ

### 1. แก้ไข้ แก้ไอ

จากหนังสือ ประมวลสรรพคุณสมุนไพรไทย ระบุว่า ผลของตะลิงปลิง สามารถรับประทานเพื่อแก้ไข้ แก้ไอ ได้ ทำให้คนนิยมนำผลมาปั่นให้ละเอียด จากนั้น จึงเติมน้ำ และ น้ำเชื่อมลงไป เพื่อทำเป็นน้ำตะลิงปลิงไว้ดื่มกิน

### 2. รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

โรคเลือดออกตามไรฟัน เกิดจากร่างกายได้รับวิตามิน C ไม่เพียงพอ ซึ่งหากรับประทานผล ตะลิงปลิง 100 กรัม จะทำให้ได้รับวิตามิน C สูงถึง 15.5 มิลลิกรัม จึงช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้

### 3. ช่วยแก้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ปกติ

ผลของตะลิงปลิงมีฟอสฟอรัสสูง ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ปกติ ส่งผลให้จังหวะของหัวใจเต้นได้

สม่ำเสมอ นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วยในการซ่อมแซมเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ รักษาสมดุลการใช้วิตามินและแร่ธาตุของร่างกาย และ ยังช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอีกด้วย

### 4. ลดระดับน้ำตาลในเลือด

ใบตะลิงปลิง อาจช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เนื่องจากมีสารเคออสิทินซึ่งเป็นสารประกอบกลุ่มฟีนอลที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยงานวิจัยหนึ่งพบว่า เมื่อให้หนูทดลองที่ถูกกระตุ้นให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกินใบตะลิงปลิง จะช่วยลดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดและระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ของหนูทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่เนื่องจากยังเป็นผลการทดลองในสัตว์เล็ก ยังไม่เคยมีงานวิจัยในคน จึงไม่สามารถสรุปได้ว่า ใบของตะลิงปลิง สามารถกินเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริงหรือไม่

### 5. ช่วยสมานแผลบนผิวหนังได้ดี

คนโบราณนิยมนำรากและใบของตะลิงปลิงมาพอกบนผิวหนัง เพื่อสมานบาดแผล สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่พบว่า สารฟลาโวนอยด์ ซึ่งพบได้ในใบตะลิงปลิง มีฤทธิ์ช่วยสมานแผลให้หายเร็วขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเป็นงานวิจัยขนาดเล็กที่ทดลองกับสัตว์ จึงไม่สามารถสรุปได้ว่า ใบของตะลิงปลิงใช้รักษาแผลได้จริงหรือไม่ จึงควรรอผลการค้นคว้าเพิ่มเติม ก่อนที่นำตะลิงปลิงมาใช้สมานบาดแผล