

วัตถุดิบในท้องถิ่น



คุณค่าทางโภชนาการ
เงาะเป็นผลไม้อีกชนิดที่มี
ขายกันอยู่ทั่วไป เป็นผลไม้
รสหวานและ อมเปรี้ยวรับ
ประทานเงาะสดสามารถแก้
อาการท้องร่วงชนิดรุนแรง
ได้ผลดี นอกจากนี้ผลเงาะนำ
มาต้ม นำน้ำที่ได้มาเป็นยา
แก้อักเสบ ข่าเชื้อแบคทีเรีย
รักษาอาการอักเสบในช่อง
ปาก และโรคบิดท้องร่วง มี
ข้อควรระวัง คือเม็ดในของ
เงาะมีพิษแม้ว่าจะเอาไปคั่ว
จนสุกแล้ว แต่ถ้ารับประทาน
มากเกินไปจะมีอาการปวด
ท้อง เวียนศีรษะ มีไข้ คลื่นไส้
อาเจียน ดังนั้นไม่ควรจะรับ
ประทานเม็ด
ประโยชน์

ประโยชน์

เงาะมีสารที่มีชื่อว่า แทนนิน ซึ่งแทนนินนี้สามารถใช้ฟอกหนัง ย้อมผ้า บำบัดน้ำเสีย ยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ป้องกันแมลง ทำเป็นปุ๋ย ทำเป็นกาว และทำยารักษาโรค แต่มีโทษคือ แทนนินมีฤทธิ์ในการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ในกระเพาะอาหาร หากกินเข้าไปมากจะทำให้รู้สึกท้องอืด หรือท้องผูก มีอาการเหมือนกับการดื่มชา เปลือกผลของเงาะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

นางสาว คอริเยาะ วาเล้ง
รหัส 571501321051