



อบจ.นราธิวาส



อินทผลาลัม

ผลไม้ห้ศจรรย

ตามประกาศของสำนักจุฬาราชมนตรีได้ประกาศให้วันที่ 1 ของเดือนรอมฎอน ประจำปีอิหระห้ศกราช 1443 ตรงกับวันที่ 3 เมษายน 2565 ซึ่งชาวมุสลิมจะต้องเริ่มถือศีลอด เพื่อเป็นการฝึกและสอนให้ชาวมุสลิมมีความอดทน มีเมตตา และเห็นอกเห็นใจคนยากจนที่หิวโหย โดยการถือศีลอดจะเริ่มตั้งแต่รุ่งอรุณ (ก่อนดวงอาทิตย์ขึ้น) ไปจนถึงดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า ตลอดช่วงกลางวันผู้ที่ถือศีลอดจะไม่สามารถกินหรือดื่มสิ่งใดๆได้เลยยกเว้นน้ำลาย และเมื่อถึงเวลาละศีลอดในช่วงค้ำที่ดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า มุสลิมส่วนใหญ่มักนำผลไม้

“อินทผลาลัม” มารับประทานเพื่อเป็นการละศีลอดและช่วยทำให้ร่างกายที่อ่อนเพลียจากการอดอาหารมาตลอดทั้งวันมีพลังกำลังและสดชื่นดังเดิม

“อินทผลาลัม” มีชื่อภาษาอังกฤษ Date Palm ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Phoenix dactylifera L เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งของทางฝั่งประเทศอาหรับ ที่มีปริมาณน้ำตาลสูงแต่เป็นน้ำตาลที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสรรพคุณมากมาย ซึ่งถือได้ว่า “อินทผลาลัม” เป็นผลไม้ห้ศจรรย ที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารนั่นเอง



อบจ.นราธิวาส

อินทผลาลัม

ผลไม้มหัศจรรย์

“อินทผลาลัม” เป็นอีกหนึ่งอาหารที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิง โดยเฉพาะในกรณีของหญิงที่กำลังตั้งครรภ์ อินทผลาลัมจะสามารถส่งผลให้กล้ามเนื้อของคุณมีความแข็งแรงมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างมากในการบีบตัวของมดลูก ในช่วงเวลาสำคัญในการคลอดลูกด้วย นอกจากนี้จะช่วยให้คุณคลอดลูกได้ง่ายขึ้นแล้ว ยังป้องกันไม่ให้เกิดภาวะการเสียเลือดมากระหว่างการคลอด อีกทั้งยังมีประโยชน์ไปถึงคุณแม่ที่กำลังให้นมลูก เพราะสารสำคัญที่อยู่ในผลไม้ชนิดพิเศษนี้ จะสามารถส่งผลให้คุณแม่ลูกอ่อนนั้น รู้สึกผ่อนคลาย ลดความกดดันที่เกิดขึ้นกับสภาวะร่างกายและอารมณ์หลังคลอด รวมทั้งจะช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าของคุณแม่หลังคลอด และทำให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมออกมาได้มากขึ้น พร้อมด้วยสารอาหารที่ทำให้คุณแม่มีประโยชน์ต่อร่างกายลูกน้อย

“อินทผลาลัม” มีส่วนบำรุงรักษาตับอ่อน และช่วยจัดการกับอาการความดันสูงได้อย่างดี และสามารถลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดในสมองได้มากถึง 40 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความที่มีสารโพแทสเซียมอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นผลไม้ที่ช่วยป้องกันร่างกายให้ห่างไกลจากโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดได้ รวมถึงสามารถช่วยบำรุงและรักษาสายตาสำหรับผู้ที่มี

ปัญหาเกี่ยวกับสายตา ไม่ว่าจะเป็นความเสื่อมของดวงตา หรือภาวะการมองเห็นไม่ชัดในที่มืด หรือในเวลากลางคืน และสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยบ่อยๆ หรือมักเกิดอาการเจ็บคออินทผลาลัมยังมีสรรพคุณเด่นอีกอย่างในการออกฤทธิ์เป็นยาบรรเทาอาการเจ็บคอ ช่วยให้ชุ่มคอ และสามารถช่วยละลายเสมหะในลำคอได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ ยังสามารถป้องกันโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ รวมทั้งช่วยอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นอาการหน้ามืด วิงเวียน หรือเป็นลมได้ สุดท้ายอินทผลาลัมที่ขึ้นชื่อว่าเป็นยาช่วยบรรเทาและบำรุงร่างกายได้หลากหลายนั้น ยังสามารถช่วยในเรื่องของการเพิ่มและเสริมสมรรถภาพทางเพศให้กับคุณผู้ชายได้ด้วย เนื่องจาก สารฟิลากูลิน ที่มีอยู่ในอินทผลาลัมนี้จะช่วยบำรุงในส่วนของน้ำอสุจิของเพศชายได้อีกด้วย

ถึงแม้ “อินทผลาลัม” ขึ้นชื่อว่าเป็นผลไม้มหัศจรรย์ มีสรรพคุณที่ออกฤทธิ์เป็นยาช่วยบรรเทาและบำรุงร่างกายได้หลากหลายแล้ว การเลือกทานอาหารให้ครบหมวดหมู่ ร่วมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ก็จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีชีวิตที่ยืนยาว