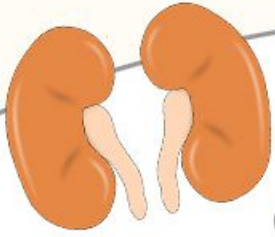


# ผักผลไม้ ที่ควรระวัง

## ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



### ผู้ป่วยโรคไต

ควรระวังผักผลไม้ที่มีสารต่อไปนี้ในปริมาณสูง

กรดออกซาลิก เช่น



มันสำปะหลัง



ผักแพว



มะเฟืองเปรี้ยว

โพแทสเซียม เช่น



ทุเรียนก้านยาว



ผักโขม



ขี้เหล็ก

### ผู้ป่วยธาลัสซีเมีย

ควรระวังอาหารที่มี ธาตุเหล็ก ปริมาณสูง เช่น



ตับสัตว์



ถั้วผักยาว



เห็ดฟาง



พริกหวาน



ใบกะเพรา

### ผู้ป่วยโรคกระเพาะและลำไส้

ควรระวังการบริโภค พริก



### ผู้ป่วยโรคไทรอยด์

ควรระวังการบริโภคพืชวงศ์

Cruciferae ได้แก่ กะหล่ำปลี  
เมล็ดพรรณผักกาดชนิดต่างๆ



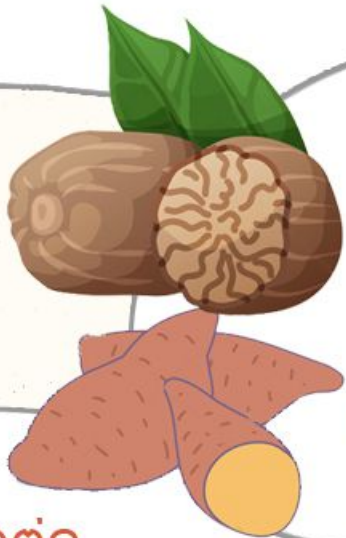


# ผักผลไม้ ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย กับผู้บริโภคทั่วไป



## ผักผลไม้ที่มีสารพิษ กลุ่มไซยาโนเจนิกกลัยโคไซด์

ซึ่งมีผลขัดขวางการนำออกซิเจนไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย  
มันสำปะหลัง สะตอ ผักหนาม ผักเลี่ยน  
โดยวิธีลดพิษดังกล่าวก็คือ การปอกเปลือก  
การทำให้สุกด้วยความร้อน การปิ้ง ย่าง ต้ม  
หรือแกงบวดก็ได้



## ผักผลไม้ที่มีผลต่อจิตและประสาท

ดอกจันทน์ และ ลูกจันทน์ มีน้ำมันหอมระเหย  
ถ้าใช้ในปริมาณน้อยจะเป็นเครื่องเทศ  
แต่ถ้าใช้ปริมาณมากจะทำให้เกิดประสาทหลอนได้

กลอย ถ้าเตรียมกลอยไม่ดีก่อนบริโภค จะเป็นพิษ

## ผักผลไม้ที่มีผลต่อ กระเพาะและลำไส้

ตัวอย่างเช่น ส่วนลำต้น ใบ เปลือก  
และตาของมันฝรั่ง มีสารพิษกลุ่ม  
Steroidal alkaloids



## ผักผลไม้ที่ระคายเคืองต่อ ผิวหนังและเยื่อเมือก เช่น



เปลือกของมะม่วงหิมพานต์ดิบ สับประรด

พืชผักที่ใช้เป็นอาหาร บางครั้งถ้ารับประทานมากเกินไป หรือใช้ผิดส่วนของพืช  
ก็จะทำให้เกิดพิษได้ ในบางคนอาจจะเกิดการแพ้อาหารได้ ฉะนั้นการรับประทานผัก ผลไม้  
จะต้องสังเกตว่ามีอาการแพ้หรือไม่ และไม่ควรรับประทานผักที่กล่าวมาในปริมาณที่มาก  
และควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง