

## หลากหลายคุณค่า...จากแอปเปิ้ลผลไม้มหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

"แอปเปิ้ล" (apple) นับเป็นผลไม้ยอดนิยมชนิดหนึ่งของโลก ต้นแอปเปิ้ลสูงประมาณ 5-12 เมตร ผลมีเปลือกสีแดง เขียว และเหลือง ตามสายพันธุ์ เนื้อในเป็นเนื้อทรายละเอียดสีขาวนวล โดยรวมแอปเปิ้ลทั้ง 3 สี มีคุณค่าโภชนาการยิ่งเมื่อกินโดยไม่ปอกเปลือก ดังนี้ พลังงาน 80 แคลอรี วิตามินบี 6 เท่ากับ 0.1 มิลลิกรัม วิตามินซี 7.9 มิลลิกรัม เหล็ก 0.2 มิลลิกรัม ทองแดง 0.1 มิลลิกรัม และโพแทสเซียม 158.7 มิลลิกรัม หากปอกเปลือกปริมาณสารสำคัญต่างๆ ก็จะลดลงไปจากที่กล่าวไว้


❌ แอปเปิ้ลมีสารสำคัญคือเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ คือเพคติน มีกรด 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทริก ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีนและไขมัน นอกจากนี้ยังมีสารกลาวถึงสรรพคุณ บำรุงหัวใจ ลดคลอเลสเตอรอล ลดความดัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ และฆ่าเชื้อไวรัส บทความในวารสารการแพทย์สหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2470 ให้เครดิตแอปเปิ้ลเป็นผลไม้เหมาะสำหรับผู้ป่วยภาวะเลือดเป็นกรด ไชซอซูมาติก เกาต์ ดีซ่าน และอื่นๆ

❌ แอปเปิ้ลยังช่วยควบคุมน้ำหนัก เพราะมีแป้งและน้ำตาลถึง 75% ซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวที่ร่างกายดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้ในเวลาไม่เกิน 10 นาที ดังนั้นความอยากอาหารจึงลดลง ทั้งทำให้ไม่รู้สึกหิวหงุดหงิดและอ่อนเพลียระหว่างรอเวลาอาหารมื้อใหญ่ แต่แอปเปิ้ลผลสดๆ เท่านั้นที่มีสรรพคุณนี้ (น่าจะพร้อมเปลือกด้วยจ้า) การดื่มน้ำแอปเปิ้ลไม่ทำให้หายหิว แต่จะทำให้หน้าหนักเพิ่มด้วย

❌ แอปเปิ้ล 2-3 ผลต่อวันช่วยลดปริมาณคลอเลสเตอรอลในเส้นเลือด จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคล แต่พบว่าแอปเปิ้ลลดคลอเลสเตอรอลในผู้หญิงได้ดีกว่าผู้ชาย คณะวิจัยมหาวิทยาลัยพอลซาบาทีเออร์ เมืองตุลूस ฝรั่งเศส ทดลองในอาสาสมัครวัยกลางคนทั้งผู้หญิงและผู้ชาย 30 คน โดยให้กินอาหารเหมือนเดิมทุกประการ แต่กินแอปเปิ้ลด้วยวันละ 3 ผล ทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน พบว่าอาสาสมัคร 24 คน มีปริมาณคลอเลสเตอรอลในเลือดลดลง บางคนลดมากกว่า 10% และเมื่อกรดในทางเดินอาหารย่อยสลายไขมันแยกคลอเลสเตอรอลออกมาแล้ว เพคตินจะไปคอยดักจับคลอเลสเตอรอลเหล่านั้นนำไปทิ้งก่อนจะถูกดูดกลับเข้าสู่ร่างกาย เป็นการขจัดคลอเลสเตอรอลออกไป

❌ แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ต้องควบคุมน้ำตาลในเลือด ปกติเมื่อกินอาหารเข้าไป อาหารแต่ละชนิดจะย่อยสลายและดูดซึมผ่านผนังกระเพาะลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดจะเพิ่มช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของอาหารนั้น เช่น ถ้ากินน้ำผึ้ง น้ำตาลในเลือดจะขึ้นฉาบฉวยทันที แต่สำหรับแอปเปิ้ล ถึงจะมีน้ำตาลธรรมชาติในเนื้อแอปเปิ้ลมาก แต่ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ เท่านั้น และยังพบว่าคนที่กินอาหารที่มีไฟเบอร์มากๆ มีโอกาสเกิดเบาหวานต่ำกว่าคนที่กินน้อย และสำหรับคนที่ เป็นเบาหวานอยู่แล้ว

ไฟเบอร์จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วย แอปเปิ้ลมีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำสูงมาก

 นักโภชนาการแนะนำให้ **ควรกินแอปเปิ้ลแดง** เพราะมีสารที่มีคุณสมบัติเป็นตัวล้างพิษในร่างกายมากกว่าอย่างอื่น สารนั้นช่วยบำรุงภูมิคุ้มโรค ต่อต้านโรคสมองเสื่อมและมะเร็งเต้านมโดยตรง และสรุปว่ากินแอปเปิ้ลให้ได้วันละ 4 ผล ช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดลงได้น้อยลงได้ไม่แพ้การกินยาลดไขมัน

รู้อย่างนี้แล้ว เรามากินแอปเปิ้ลเพื่อสุขภาพที่ดีของเราละ .....

ที่มา : หนังสือพิมพ์ข่าวสด