

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับผลไม้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 5 ก.ย. 2551

ผลไม้ 10 อันดับแรกที่มีเบต้า แคโรทีนสูงคือ

1. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
2. มะเขือเทศราชินี
3. มะละกอสุก
4. กัลยไช้
5. มะม่วงยายกล่ำ
6. มะปรางหวาน
7. แคนตาลูปเนื้อเหลือง
8. มะยงชิด
9. มะม่วงเขียวเสวยสุก
10. สับปะรดภูเก็ต

ผลไม้ทั้งหมดนี้มีเนื้อสีเหลือง และสีเหลืองเข้ม

ส่วนผลไม้ที่ไม่มีเบต้าแคโรทีนเลย

1. แก้วมังกร
2. มะขามเทศ
3. มังคุด
4. ลิ้นจี่
5. สาลี่

10 อันดับแรกของผลไม้ที่มีวิตามิน ซีสูงคือ

1. ฝรั่งกลมสาลี่
2. ฝรั่งไร่เมล็ด
3. มะขามป้อม
4. มะขามเทศ
5. เงาะโรงเรียน
6. ลูกพลับ
7. สตรอเบอร์รี่
8. มะละกอสุก
9. ส้มโอขาว
10. แดงกว่า
11. พุทราแอปเปิ้ล

การศึกษาที่พบผลไม้ที่มีวิตามินอี สูง 10 อันดับแรกคือ

1. ขนุนแห้ง
2. มะขามเทศ
3. มะม่วงเขียวเสวยดิบ
4. มะเขือเทศราชินี
5. มะม่วงเขียวเสวยสุก
6. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
7. มะม่วงยายกล่ำสุก
8. แก้วมังกรเนื้อสีชมพู
9. สตรอเบอร์รี่
10. กล้วยไข่

ผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี

และวิตามินอีน้อยทั้ง 3 ตัว คือ

สาลี่ องุ่น และแอปเปิ้ล

ส่วนผลไม้ที่มีสารทั้ง 3 ตัว ก่อน

ข้างสูงคือ มะเขือเทศราชินี