

ผักและผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2551

สีส้มนอกจากจะเป็นสัญลักษณ์ประจำฤดูร้อนแล้ว ยังเป็นสีที่ช่วยกระตุ้นความหิวและความอยากอาหารด้วย ไม่เชื่อคุณลองสังเกตดูๆ ตามร้านอาหารมักจะมีไฟสีส้ม หรือตกแต่งจานด้วยผักผลไม้สีส้มเป็นส่วนใหญ่ นั่นเพราะแสงสีส้มจะช่วยดึงดูดให้อาหารนั้นๆ ดูน่ารับประทานมากขึ้น ในหมวดหมู่ของผักและผลไม้ก็เช่นกัน ผักและผลไม้ที่มีสีส้มล้วนมีที่มาและประโยชน์ที่น่าสนใจไม่แพ้สีอื่นๆ เหมือนกัน

มะละกอ (papaya)

มะละกอมีต้นกำเนิดมาจากแถบอเมริกากลางและอเมริกาใต้ แถบภูมิภาคนี้มาจากชนพื้นเมืองของที่นี่นั่นว่าเป็น ‘ต้นไม้แห่งสุขภาพ’ หรือชนบางกลุ่ม เช่น ลูกเรือของโคลัมบัสถึงกับเรียกมะละกอกว้าเป็น ‘ผลไม้ของนางฟ้า’ เลยทีเดียว แต่สำหรับบ้านเรา มะละกอดิบเป็นอาหารจานโปรดในเมนู ‘ส้มตำ’ ที่ใครๆ ต่างก็ยกนิ้วให้กับรสชาติแซบๆ



ในมะละกอนั้นมีเอนไซม์ชนิดหนึ่งเรียกว่า ‘ปาเพน’ ซึ่งสามารถนำมาปรุงเป็นยาช่วยย่อยสำหรับผู้ที่มีปัญหาอาหารไม่ย่อย อย่างได้ผลดี ไม่เพียงเท่านั้น นำมะละกอยังช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร การทำงานของลำไส้ก็จะดีขึ้น ช่วยทำความสะอาดไต ทำให้เลือดแข็งตัว และยังเป็นยาระบายอ่อนๆ ชั้นดีอีกด้วย

Did you know?

หญิงชาวจีนกว้างตุงนิยมรับประทานผลมะละกอดิบกับเนื้อสัตว์ต้มผสมน้ำเพื่อช่วยขับน้ำนม

แครอท (carrot)



แท้จริงแล้วบ้านเกิดของแครอทอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียกลาง ก่อนจะถูกอพยพครอบครัวไปในทวีปยุโรป และเดินทางต่อมาที่ทวีปเอเชียของเราด้วยสรรพคุณชั้นยอด สมัยโบราณแครอทมีเนื้อแข็งและเลี่ยนเยอะเหมือนไม้ เช่นเดียวกับสีของหัวแครอทที่ไล่ตั้งแต่เฉดเหลืองไปจนถึงม่วงเข้ม แต่แครอทสีส้มที่รับประทานกันทั่วไปเป็นแครอทที่เพิ่งจะได้รับการพัฒนาสายพันธุ์เมื่อศตวรรษที่ 18 นี้เอง

คุณรู้หรือไม่ว่าสีส้มของแครอทอุดมไปด้วยสารแคโรทีนอยด์ (carotenoid) ที่ชื่อเบต้า-

แคโรทีนในปริมาณสูงที่สุดในบรรดาผักสีส้มด้วยกัน เมื่อเดินทางเข้าสู่ร่างกายจะเปลี่ยนสภาพเป็นวิตามินเอ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสายตา ทำให้มองเห็นในที่มืดและรักษาโรคตาฟางได้ นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระหรือ Antioxidant ซึ่งช่วยกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดจากควันบุหรี่และแสงแดดที่แรงจัดได้

Did you know? แคร้รอดเป็นสมุนไพรพื้นบ้านของชาวอเมริกา ที่นำมาปรุงเป็นยารักษาโรคประสาท โรคผิวหนัง และหืดหอบใหญ่เลาลงได้

แอปริคอต (apricots)

❌ สีส้มจัดของแอปริคอตนั้นถือว่าสวยที่สุดในบรรดาผลไม้ด้วยกัน หากสุกงอมเมื่อไรรจะมีรสชาติหวานอร่อยกำลังดี ที่น่าแปลกก็คือหากรับประทานตอนดิบจะมีรสหวาน แต่ถาพานกระบวนการความรอนจนสุกได้ก็จะเปลี่ยนจากรสชาติหวานเป็นเปรี้ยว จึงเป็นที่รู้จักกันในร้านทำเค้กหรือแยมว่าต้องใช้กับน้ำตาลมาก แต่ฝรั่งยังคงตั้งใจในรสชาติและสีส้มที่นำรับประทานที่แม่จะนำมาอบหรือเคี้ยวเป็นวันแล้วก็ตาม

สารเบต้าแคโรทีนในแอปริคอตจะช่วยชะลอการเสื่อมถอยของเลนส์ตาจึงช่วยในการมองเห็นได้ดีขึ้น และสามารถป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ ในผลแอปริคอตตากแห้งจะอุดมไปด้วยโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินเอที่ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส

Did you know? นักโภชนาการแนะนำว่าหากรับประทานแอปริคอตได้ในปริมาณ 25 มิลลิกรัมต่อวัน จะช่วยรักษาปฏิกิริยาจากสารกอมิแพรรวมทั้งอาการอ่อนเพลียได้

ส้ม (Orange)


❌ ผลไม้รสหวานอมเปรี้ยวที่หากินได้ทุกที่ทุกเวลา ทั้งแบบรับประทานสดหรือคั้นน้ำ ส้มเป็นนางเอกสุดฮอตในเรื่องของวิตามินซี เจ้าวิตามินซีตัวนี้เองที่มีฤทธิ์ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และอัดแน่นด้วยไบโอฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สวนกากใยด้านนอก ดังนั้นเวลาทานส้มจึงไม่ควรลอกเยื่อผิวขาวๆ ส่วนที่เป็นกากใยออก เพราะกากใยนี้ช่วยในการขับถ่ายได้ดีเยี่ยมละ

นอกจากเนื้อในจะมีประโยชน์แล้ว น้ำมันจากเปลือกส้มที่อยู่ด้านนอกยังกระตุ้นให้เกิดการผลิตสารเอนโดรฟินในสมอง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและผ่อนคลายมากขึ้น จากรายงานการวิจัยประเทศญี่ปุ่นคนพบว่าการรับประทานส้มจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งตับได้ เนื่องจากมีสารยับยั้งอย่างแคโรทีนอยด์บรรจุอยู่ในผลแบบเต็มๆ

Did you know? รับประทานน้ำส้มคั้นสดๆ สักหนึ่งแก้วก่อนอาหารเช้า จะช่วยเติมเต็มวิตามินซีให้ร่างกายได้ตลอดวัน ส่วนสาวๆ ที่กำลังไดเอทควรรับประทานส้มโดยไม่คายกากจะช่วยควบคุมน้ำหนักได้อีกวิธีหนึ่ง

เพราะจะทำให้รู้สึกอึดท้องและไม่อ้วน

ลูกพลับ (persimmon)

 สำหรับชาวจีนแล้วลูกพลับได้รับการยกย่องว่าเป็นผลไม้สูงค่า และเป็นไม้มงคลที่สื่อความหมายถึงความมั่งมีศรีสุข ด้วยเปลือกผลสีส้มและเหลืองสุกราวกับทอง เปรียบเสมือนเป็นผลไม้ทองคำจากสวรรค์ ชาวจีนจึงนิยมนำมาแลกเปลี่ยนเป็นของกำนัลในเทศกาลต่างๆ

ลูกพลับเป็นผลไม้เนื้อกรอบชวนเคี้ยวที่อุดมด้วยความหวานตามธรรมชาติ มีวิตามินเอและซีสูงมาก ในตัวมันเองนั้นมีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความดัน หามเลือด บรรเทาวิธรรอยจำเลือดเนื่องจากเกล็ดเลือดหนืดน้อยกว่าปกติรวมไปถึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องจากความเย็นและช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายได้ชะงักนัก

Did you know? เมื่อท้องว่างห้ามรับประทานลูกพลับเด็ดขาด เพราะเมื่อไปผสมรวมกับน้ำย่อยแล้วจะทำปฏิกิริยากับกรดจนเกิดกรดระเคาะอาหาร ทำให้มีอาการเจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเกิดแผลในกระเพาะได้

เห็นประโยชน์ของผักและผลไม้สีส้มกันแล้ว คราวนี้ก็ลองเลือกซื้อหา มารับประทานกันดูนะคะ