

## รณรงค์บริโภคผลไม้เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 19 ม.ค. 2553

เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า ผักผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย แต่บางคนอาจจะยังไม่เข้าใจถึงคุณประโยชน์ของผักผลไม้ต่างๆ เพื่อให้ผู้คนเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติ สถาบันโภชนาการและมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ จึงจัดทำโปสเตอร์ผลไม้ เพื่อเผยแพร่ถึงคุณประโยชน์ของผลไม้ โดย ผศ.ดร.รัชณี คงกาญจนฉาย อาจารย์ฝ่ายเคมีทางอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าววว่า อยากชวนให้ คนไทยหันมาใส่ใจรับประทานผลไม้ เป็นประจำ คนไทยโชคดีที่เมืองไทยมีผลไม้หลากหลายและราคาไม่แพง อีกทั้งยังเป็นผลไม้ที่มีรสอร่อยอีกด้วย และเพื่อเป็นการรณรงค์ให้คนไทยรู้จักประโยชน์ของผลไม้เป็นอย่างดี เพื่อให้หันมาบริโภคผลไม้เพื่อสุขภาพกันมากๆ โดยจัดทำโปสเตอร์ผลไม้ เพื่อเผยแพร่ถึงคุณประโยชน์ของผลไม้และปริมาณที่ควรบริโภคใน 1 มื้อ

สำหรับคุณประโยชน์ของผลไม้ อาจารย์รัชณี บอกว่า ผลไม้มีน้ำเป็นส่วนประกอบตั้งแต่ร้อยละ 67-91 ขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ เมื่อรับประทานแล้วทำให้รู้สึกชุ่มคอและช่วยแก้กระหายได้ นอกจากนี้ผลไม้ยังให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยแหล่งของพลังงานในผลไม้มาจากคาร์โบไฮเดรต ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในรูปของน้ำตาลธรรมชาติ ได้แก่ น้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส และซูโครส นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็นแหล่งที่สำคัญของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด รวมทั้งยังเป็นแหล่งของสารอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น โยอาหารและสารต้าน

อนุมูลอิสระ เป็นต้น จากรายงานทางคลินิกและระบาดวิทยาพบว่า การรับประทานผลไม้เป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง อีกด้วย

อาจารย์รัชณีกล่าวต่อว่า สำหรับโยอาหารในผลไม้มีอยู่ 2 ชนิด คือ โยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ และโยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำ โดยมีรายงานการวิจัยพบว่า โยอาหารชนิดที่ละลายน้ำช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือด และยังช่วยทำให้การย่อยการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจากอาหารช้าลง ทำให้ น้ำตาลที่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ โยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำมีผลดีต่อร่างกายคือช่วยในเรื่องของระบบการขับถ่าย ช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ นอกจากนี้ วิตามินบางชนิดที่มีในผลไม้ เช่น วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ไลโคปีน และวิตามินอีในแง่ของการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลาย ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายคงสภาพเป็นปกติ

สำหรับโปสเตอร์ผลไม้ไม่มีข้อความทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในโอกาสต่างๆ โปสเตอร์การ์ด 1 ชุด ประกอบด้วย 10 ภาพ จำหน่ายชุดละ 80 บาทพร้อมจัดส่งให้ฟรี รายได้สมทบทุนมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ เพื่อใช้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของคนไทยต่อไป สนใจสั่งซื้อได้ที่งานประชาสัมพันธ์ สถาบันโภชนาการ โทรศัพท์ 0-2889-3489 หรือ 0-2800-2380 ต่อ 109 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา :: ไทยรัฐ