แอปเปิ้ลหลากสีหลากประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ค. 2554

แอปเปิ้ล ผลไม้ยอดนิยม นอกจากรูปร่างจะน่ารับประทานแล้ว ยังมีประโยชน์มากมายอีกด้วย แอปเปิ้ลในท้องตลาดมีอยู่หลายสี แต่ละสีก็มีประโยชน์แตกต่างกัน หลายคนไม่ชอบทานเปลือกแอปเปิ้ล ซึ่งนั่นผิดมหันต์ เพราะจะทำให้คุณค่าจากสารอาหารที่จะได้รับจากผลไม้ชนิดนี้ ลดลงไปอย่างมาก ประโยชน์ของแอปเปิ้ลที่คุณควรรู้มีดังต่อไปนี้

แอปเปิ้ลที่เห็นตามท้องตลาด มีทั้งเปลือกสีแดง สีชมพู สีเขียว และสีเหลือง แตกต่างกันไปตามแต่ละสายพันธุ์ แต่เนื้อข้างในก็เหมือนกันคือ เป็นเนื้อทรายละเอียดสีขาวนวล ทราบไหมว่า เมื่อรับประทานแอปเปิ้ลโดยไม่ปอกเปลือก 1 ผล จะได้รับพลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี่ มีวิตามินบี 6 เท่ากับ 0.1 มิลลิกรัม และวิตามินซีมากถึง 7.9 มิลลิกรัม นอกจากนั้นยังมีสารเบต้าแคโรทีน และเส้นใยไฟเบอร์ ช่วยในเรื่องของการบำรุงหัวใจ ลดคอเลสเตอรอล ลดความดัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ และฆ่าเชื้อไวรัส
แต่ถ้าปอกเปลือกปริมาณสารอาหารดังกล่าวก็จะลดลงไปด้วย มีความเชื่อของฝรั่งกล่าวไว้ว่า การรับประทานแอปเปิ้ลวันละผล ช่วยให้หางไกลหมอได้ โดยแอปเปิ้ลแต่ละสีก็มีประโยชน์ต่างกันดังนี้

แอปเปิ้ลสีแดง ประโยชน์ที่โดดเด่น คือ มีสารแอนตี้ออกซิแดนต์มากที่สุด และยังมีอิลาสตินและคอลลาเจนที่ดีต่อสุขภาพผิวอีกด้วย

แอปเปิ้ลสีชมพู คุณค่าทางสารอาหารที่สำคัญคือ มีสารฟีโนลิกมากที่สุด ซึ่งสารตัวนี้ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้าและชะลอความแก่ นอกจากนั้นยังมีฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมวิตามินซี ทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรง ลดการอักเสบ ลดไข้ รวมทั้งช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย

แอปเปิ้ลสีเขียว มีรสเปรี้ยวอมหวาน ช่วยในเรื่องการควบคุมน้ำหนักได้ดี เพราะมีน้ำตาลน้อย และมีสารอิลาสตินและคอลลาเจนเช่นเดียวกัน ช่วยให้ผิวแข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี

แอปเปิ้ลสีเหลือง มีสารเควอร์ซิติน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และต้อกระจก.

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์