ดับร้อนด้วย "เสาวรส" สุดจี๊ดจ๊าด

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.พ. 2556

ใกล้หน้าร้อนเข้ามาทุกขณะและช่วงที่อากาศในบ้านเราร้อนจัดจนแทบไม่อยากทำอะไร การดื่มน้ำเพื่อปรับสมดุลให้ร่างกายคลายร้อนบางครั้งอาจไม่เพียงพอ การแก้กระหายด้วยการกินผลไม้ที่มีทั้งน้ำและเนื้อชุ่มฉ่ำเป็นทางเลือกที่นอกจากช่วยให้ร่างกายสดชื่นด้วยน้ำตาลฟรุคโตสและวิตามินซีแล้ว ผลไม้บางชนิดยังมีคุณสมบัติช่วยลดอุณหภูมิความร้อนของร่างกาย เสริมวิตามินและแร่ธาตุที่สูญเสียไปจากการขาดน้ำแบบครบครัน หนึ่งในผลไม้ที่ให้ได้ครบมี “เสาวรส” รวมอยู่ด้วย พิเศษสุดคือคุณประโยชน์ด้านความงามที่สาว ๆ ต้องชอบ

“เสาวรส” หรือ “แพชชั่นฟรุต” มีรสชาติตั้งแต่เปรี้ยวอมหวานไปจนถึงเปรี้ยวจี๊ดจ๊าดโดนใจ ส่วนเนื้อนุ่มละมุน กลิ่นหอมหวานสดชื่น รสชาติหรือหน้าตาของเสาวรสอาจดูไม่คุ้นตาเพราะหากินได้ค่อนข้างยาก และการที่เนื้อมีเมล็ดมากอาจทำให้ไม่สะดวกในการกินสด ๆ
อย่างไรก็ตามรสชาติที่ออกเปรี้ยวหรือหน้าตาที่ดูไม่คุ้นเคยกลับแฝงไว้ด้วยประโยชน์หลายอย่าง โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ จัดเสาวรสเอาไว้ในสมุนไพรกลุ่มยาลดไขมันในเส้นเลือด แนะนำให้เลือกผลเสาวรสที่แก่จัด ล้างทำความสะอาดแล้วผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ แต่งรสด้วยเกลือและน้ำตาลดื่มเป็นประจำ นอกจากนี้ผลเสาวรสสุกยังมีคุณค่าทางโภชนาการอื่น ๆ อาทิ แคลเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินต่าง ๆ รวมถึงเบต้าแคโรทีน
ด้วยสรรพคุณที่หลากหลายทำให้เสาวรสเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในและต่างประเทศ

ผลเสาวรสสามารถกินได้สด ๆ หรือนำมาคั้นเป็นน้ำผลไม้ โดยเสาวรสเป็นผลไม้ที่มีน้ำมากถึงร้อยละ 70-80 จึงเหมาะกับสภาพอากาศร้อน ภาวะที่ร่างกายขาดน้ำ รสชาติที่ออกเปรี้ยวยังช่วยให้รู้สึกสดชื่นตื่นตัวขึ้นมาทันที เสาวรสมีวิตามินซีสูง โดยคิดเป็นอัตราที่สูงกว่ามะนาวถึงร้อยละ 50
เสาวรสครึ่งผลให้วิตามินซีมากกว่ามะนาวหนึ่งผลเสียอีก วิตามินซีมีคุณประโยชน์ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย บำรุงผิวพรรณและผลัดเซลล์ผิว นอกจากนี้เสาวรสยังมีวิตามินเอและสารไลโคปีน ซึ่งมีส่วนช่วยเติมเต็มความชุ่มชื่นให้ผิว บำรุงสายตา สมานผิวและรักษาสภาพเยื่อบุผิวหนัง ที่สำคัญคือเสาวรสเป็นแหล่งไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหารสูงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย การดูดซับน้ำและช่วยลดการดูดซึมสารพิษนอกจากคุณประโยชน์ทางยาและสารอาหารเสาวรสยังนำไปใช้ประทินผิวให้สวยเปล่งปลั่งได้ เช่น ใช้ผสมเป็นมาส์กพอกหน้า
เพราะวิตามินซีและวิตามินเอในเสาวรสนั้นขึ้นชื่อทั้งในเรื่องของการสมานผิวและลดเลือนรอยเหี่ยวย่น จุดด่างดำ รอยแดง ฝ้า กระ ให้ดูจางลง ช่วยให้ผิวนุ่มเนียนขึ้น และลดอาการอักเสบของสิว
ส่วนน้ำมันเสาวรสที่ใช้เป็นยาบรรเทาปวดเมื่อยได้ตั้งแต่สมัยโบราณนั้น ในปัจจุบันมีการนำมาประยุกต์ใช้สำหรับการนวดสปา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือนวดอโรมา

บางคนที่ยังไม่คุ้นกับรสชาติของเสาวรส อาจลองเริ่มจากการดื่มน้ำเสาวรสหรือน้ำเสาวรสผสมผลไม้อื่น หรือผสมน้ำผึ้งเพิ่มความหอมหวาน ต้องการเน้นการลดไขมันในเส้นเลือด
ก็สามารถใช้เสาวรสผสมกระเจี๊ยบแดงหรือดอกคำฝอยได้ ในต่างประเทศมีการบริโภคเสาวรสมายาวนาน เช่น นิวซีแลนด์และออสเตรเลียนิยมกินเสาวรสเป็นฟรุตสลัด รวมถึงใช้เป็นส่วนผสมในการทำขนม ขณะที่ในเม็กซิโกมีการนำเสาวรสมาคู่กับพริกป่นและน้ำเลมอน เป็นต้น
สำหรับประเทศไทยมีการบริโภคเสาวรสทั้งแบบคาวและหวาน

การสร้างสรรค์เสาวรสให้เป็นของหวานแสนอร่อยทำได้หลายเมนู แต่หากจะให้สะดวกสดชื่นทันใจในหน้าร้อน และหาบริโภคได้ง่ายทุกที่ทุกเวลา คงหนีไม่พ้นไอศกรีมเสาวรสที่ทำจากน้ำเสาวรสแท้ ๆ ไม่มีน้ำตาล ปราศจากไขมัน รสหวานอมเปรี้ยวจี๊ด แซ่เย็นฉ่ำ ๆ ชื่นใจแบบเอาอะไรมาแลกก็ไม่ยอม!

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์