

## การเลือกรับประทานผลไม้หน้าร้อน

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2552



ช่วงฤดูร้อนที่มีอากาศร้อนจัดอย่างประเทศไทย ร่างกายของเราต้องสูญเสียน้ำมากกว่าปกติ นอกจากการดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้นแล้ว การเลือกรับประทานผักผลไม้ที่มีคุณสมบัติในการลดอุณหภูมิความร้อนของร่างกายก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายและจิตใจสดชื่นและยังให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ร่างกายอีกด้วย

เมืองไทยเป็นเมืองร้อนตั้งอยู่ใกล้เขตศูนย์สูตร นอกจากจะมีอากาศร้อนแล้ว ยังมีฝนตกชุก น้ำท่าอุดมสมบูรณ์ อีกทั้งยังมีดินที่มีคุณภาพดี จึงทำให้สามารถเพาะปลูกพืชผักผลไม้ได้มากมายหลายชนิด จนอาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยเป็นแหล่งอาหารของโลกหรืออีกสมญานามหนึ่งที่คนทั่วโลกรู้จักดีคือ เป็นสวนสวรรค์ของผลไม้เมืองร้อนนั่นเอง คนไทยถือว่าโชคดีที่มีผลไม้หลากหลายพันธุ์สลับกันออกผลให้ได้รับประทานกันตลอดทั้งปี หากซื้อได้ง่าย ราคาถูกเมื่อเปรียบเทียบกับผลไม้ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ นอกจากนี้ผลไม้ของไทยยังมีรสชาติที่หวานฉ่ำชื่นใจ อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ที่สำคัญคือมีทั้งคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาควบคู่กันไป ทำให้สามารถบรรเทาและบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ดี ถักรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ในระดับหนึ่ง

ขอแนะนำผลไม้คลายร้อนที่เหมาะสมแก่การรับประทานในฤดูที่มีอากาศร้อนอบอ้าวเช่นบ้านเรา การรับประทานสรรพคุณทางยาของผลไม้ชนิดต่าง ๆ ย่อมเกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านไม่มากนักน้อย มารูจักคุณค่าของผลไม้ใกล้ตัวเพื่อสุขภาพของเราทั้งหลายกันเถิดค่ะ

กล้วย	
ชื่อสามัญ	Banana
ชื่อวิทยาศาสตร์	Musa sapientum, L. เป็นพืชล้มลุก ให้ผลที่มีรสหอมหวานตลอดปี
สรรพคุณทางยา	- ใช้รักษาภาวะความดันโลหิตสูง - ลดภาวะความเป็นพิษของร่างกาย - ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายและแกกระหายน้ำได้เป็นอย่างดี

กระจับ	
ชื่อสามัญ	Water chestnut, Tingara nut
ชื่อวิทยาศาสตร์	Trapa bispinosa, Roxb. เป็นพืชน้ำที่พบในแหล่งน้ำจืด ผลมีลักษณะคล้ายเขาควย เปลือกสีดำ เนื้อในขาว รสมันอร่อย
สรรพคุณทางยา	- ช่วยลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย - ผลุดมสุขเป็นยาช่วยย่อย - แก้วปวดเมื่อกلامเนื้อ ปวดหลัง - แก้วพิษจากสุรา

กระเจี๊ยบ	
ชื่อสามัญ	Roselle
ชื่อวิทยาศาสตร์	Hibiscus sabdariffa, L. เป็นพืชล้มลุก รับประทานได้ทั้งใบ ดอก และผล
สรรพคุณทางยา	- ช่วยรักษาอาการร้อนในภายในช่องปาก - ลดระดับไขมันในเส้นเลือด - ลดความดันโลหิต และเป็นยาระบาย

กะทอน	
ชื่อสามัญ	Santol
ชื่อวิทยาศาสตร์	Sandoricum indicum, Cav. เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ผลแก่มีสีน้ำตาลอ่อน เปลือกหนาห่อหุ้มเมล็ด ซึ่งมีเนื้อสีขาวฟู เป็นปุ๋ยรสหวาน
สรรพคุณทางยา	ลดอาการเจ็บคอ - แก้วกระหายน้ำได้ดี

ขนุน	
ชื่อสามัญ	Jack fruit
ชื่อวิทยาศาสตร์	Artocarpus heterophyllus, Lamk. เป็นไม้ผลยืนต้นขนาดใหญ่ให้ผลตลอดปี ผลมีเนื้อสีเหลือง รสหวาน กลิ่นค่อนข้างแรง
สรรพคุณทางยา	- ช่วยย่อยอาหาร - แก้วกระหายน้ำได้ดี

ชมพู่	
ชื่อสามัญ	Wax jambu
ชื่อวิทยาศาสตร์	Eugenia javanica, Lamk. เป็นพืชยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ ผลมีหลายสีแล้วแต่พันธุ์ มีเปลือกบางและชุ่มน้ำ
สรรพคุณทางยา	- ทำให้ร่างกายแข็งแรงเพราะมีวิตามิน และเกลือแร่สูง - ทำให้ชุ่มคอ แก้วกระหายน้ำได้ดี - เป็นยาระบายอ่อน ๆ

แตงไทย	
ชื่อสามัญ	Musk melon
ชื่อวิทยาศาสตร์	Cucumis melo, L. เป็นพืชล้มลุก เลื้อยคลุมดิน ผลมีสีเขียวอ่อนและลายทางตามยาวของผล เนื้อมีสีเหลือง เขียวอ่อน หรืออมส้ม มีรสหวานเย็น กลิ่นหอม
สรรพคุณทางยา	- ช่วยดับกระหาย ลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย - ขับปัสสาวะ - เป็นยาระบายอ่อน ๆ

แตงโม	
ชื่อสามัญ	Water melon
ชื่อวิทยาศาสตร์	Citrullus vulgaris, Eckl & Zeyh. เป็นพืชล้มลุก เลื้อยคลุมดิน ผลขนาดใหญ่กลม หรือรี เนื้อในมีสีแดงสดหรือเหลือง (แตงน้ำผึ้ง) มีรสหวานเย็นชื่นใจ เป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง
สรรพคุณทางยา	- เป็นยาบำรุงร่างกาย ช่วยให้เจริญอาหาร - ช่วยย่อย รักษาโรคไต - บรรเทาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ - ลดความดันโลหิต - ลดความร้อนในร่างกาย แก่กระหายน้ำ

บวย	
ชื่อสามัญ	Apricot
ชื่อวิทยาศาสตร์	Myrica esculenta, Ham.   เป็นพืชยืนต้นขนาดกลาง มีผลกลม สีส้มพู่ เนื้อของผลบวย มีรสเปรี้ยวอมหวาน ไซตมทำน้ำบวย หรือรับประทานสด
สรรพคุณทางยา	- ลดอาการกระหายน้ำ - บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน - ขับพยาธิ ป้องกันการติดเชื้อในทางเดินอาหาร

มะกอก	
ชื่อสามัญ	Hog plum
ชื่อวิทยาศาสตร์	Spondias pinnata, Kurz. เป็นพืชยืนต้นขนาดเล็กมีผลสีเขียวอมเหลือง ขนาดเล็ก รสชาติเปรี้ยวอมหวาน
สรรพคุณทางยา	- อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย - รักษาอาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ - ลดความดัน - ลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย - บรรเทาอาการกระหายน้ำ

มะขามป้อม	
ชื่อสามัญ	Emblic myrobalan
ชื่อวิทยาศาสตร์	Phyllanthus emblica, L. เป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลาง ผลมีสีเขียวอ่อน มีรสฝาดอมหวาน ชุ่มคอ อุดมไปด้วยวิตามินซี
สรรพคุณทางยา	- เป็นยาแก้อาเจียน ละลายเสมหะ - บรรเทาอาการเจ็บคอ หวัด - บรรเทาอาการกระหายน้ำทำให้ชุ่มคอ

มะเขือเทศ	
ชื่อสามัญ	Tomato
ชื่อวิทยาศาสตร์	Lycopersicon esculentum, Mill. เป็นพืชล้มลุก ผลสุกมีสีแดง ฉ่ำน้ำ รสหวานอมเปรี้ยว อุดมไปด้วยวิตามินนาานาชนิด
สรรพคุณทางยา	- ลดอาการแข็งตัวของผนังหลอดเลือด - ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน - บำรุงสายตา - ช่วยให้พัฒนาการทางสมองและความจำที่ดีในเด็ก - บรรเทาอาการกระหายน้ำ รักษาแผลในช่องปาก - ลดความดัน แก้อาการต่าง ๆ ในร่างกาย - บรรเทาอาการตับอักเสบ

มะนาว	
ชื่อสามัญ	Lime
ชื่อวิทยาศาสตร์	Citrus aurantifolia, Swingle. เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นและกิ่งก้านมีหนาม ใบและผลมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ผลมีสีเขียว มีน้ำมาก รสเปรี้ยว
สรรพคุณทางยา	- ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันท้องอืด-เฟ้อ - แก้อาเจียน ขับเสมหะ แก้อาการเจ็บคอ - ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการกระหายน้ำ

มะพร้าว	
ชื่อสามัญ	Coconut
ชื่อวิทยาศาสตร์	Cocos nucifera, L. เป็นพืชยืนต้น ขนาดกลาง เพาะปลูกได้ทั่วประเทศดินทรายหรือชายทะเล ผลมีสีเขียวอ่อนและเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่จัดรับประทานได้ทั้งน้ำและเนื้อ
สรรพคุณทางยา	- เนื้อมะพร้าวแก้อาการอ่อนเพลีย - น้ำมันมะพร้าวช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายความร้อน - บรรเทาอาการ - จาวมะพร้าวใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ

มะเฟือง	
ชื่อสามัญ	Star fruit, Belimbing, Carambola

ชื่อวิทยาศาสตร์	Averrhoa carambola, L. เป็นพืชยืนต้นขนาดกลาง ผลมีเนื้อแยกออกเป็นกลีบ ๆ ผลแก่สีเขียวใสอมเหลือง รสเปรี้ยวอมหวาน เนื้อชุ่มน้ำ
สรรพคุณทางยา	- ช่วยลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย - บรรเทาอาการไอ ปวดศีรษะ - บรรเทาอาการนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

มะม่วง	
ชื่อสามัญ	Mango
ชื่อวิทยาศาสตร์	Mangifera indica, L. เป็นพืชยืนต้นขนาดใหญ่ ผลดิบมีสีเขียวรสเปรี้ยวหรือมัน แลวแต่พันธุ์ ผลแก่ผิวและเนื้อมีสีเหลือง รสหวาน
สรรพคุณทางยา	- แก้ไอ ละลายเสมหะ - แก้อาการท้องผูก - แคลลีนในไส้ อาเจียน ขับปัสสาวะ - ช่วยให้เลือดลมและประจำเดือนของสตรีเป็นปกติ - บรรเทาอาการแพต่าง ๆ ของร่างกาย - ดับกระหาย *ผู้ป่วยด้วยโรคไตไม่ควรรับประทานมะม่วงมากเกินไป เพราะจะทำให้มีอาการของโรคเป็นมากขึ้น

ระกำ	
ชื่อสามัญ	Salacca
ชื่อวิทยาศาสตร์	Salacca wallichiana, Mart. เป็นไมพุ่ม ผลมีเปลือกแข็ง มีหนามแหลมรอบผลที่ยาวเรียว เนื้อภายในสีน้ำตาลอ่อน มีรสเปรี้ยวอมหวาน หรือหวานจัด มีวิตามินซีสูง
สรรพคุณทางยา	- ป้องกันไข้หวัด - ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร - บรรเทาอาการกระหายน้ำ

ลองกอง	
ชื่อสามัญ	Longkong, Duku
ชื่อวิทยาศาสตร์	A. dookoo, Griff. เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ในเขตร้อนชื้น ผลมีสีเหลือง ออกผลเป็นพวง เนื้อในมีสีขาวใส รสหวานเย็น
สรรพคุณทางยา	- ลดอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย - แก้อาการร้อนในในช่องปาก

### ขอขอบคุณข้อมูล

ดวงจันทร์ เฮงสวัสดิ์

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มก.