มัลเบอร์รี่ ผลไม้สุดเทรนดี้ ประจำปี 2013

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2556

เรื่องราวของมัลเบอร์รี่ (Mulberry) กำลังเป็นที่สนใจไปทั่วโลก เพราะเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์รอบด้าน ค่าตัวแพงขึ้น เป็นที่ต้องการของทั้งเมืองไทยและต่างประเทศ

ก่อนหน้านี้มัลเบอร์รี่แทบไม่มีใครสนใจกิน บางรายอาจตั้งแง่ด้วยว่า "กินได้จริงหรือ?" เพราะมัลเบอร์รี่ก็คือ ‘ลูกหม่อน' ของต้นหม่อนที่เก็บใบให้หนอนไหมกิน ไม่ได้ถูกนำมาวิจัยและแปรรูปเป็นอาหารแนวสุขภาพเหมือนทุกวันนี้ แต่หลังจากมีหลายๆ องค์กรวิจัยสรรพคุณการต้านโรคและคุณค่าทางอาหาร พร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อจากผลหม่อนเป็นมัลเบอร์รี่ ก็ทำให้สปอตไลท์จับเลยทีเดียว

อาทิ มัลเบอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) ชื่อ Anthyocyanin ซึ่งเป็นสารสีม่วงแดง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และป้องกันโรคมะเร็ง ปกติจะพบได้ในยาราคาแพงจากต่างประเทศเท่านั้น นอกจากนั้นยังมีวิตามินบี 6 เข้มข้น ช่วยบำรุงเลือด ตับ ไต ลดการเกิดสิว ปรับความสมดุลของฮอร์โมน ยับยั้งการเกิดลิ่มเลือด ป้องกันเส้นเลือดแตก สาเหตุของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันหวัด โรคภูมิแพ้ โรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจ และยังช่วยบำรุงการมองเห็นของสายตา

ตอนนี้มัลเบอร์รี่จึงเริ่มกลายเป็นราชินีผลไม้เบอร์ใหม่ ถูกนำไปแปรรูปเป็นโยเกิร์ต คั้นน้ำ อบแห้ง หรือของว่างอื่นๆ

ขอบคุณที่มาจาก สนุก!