

## เตรียมตัวให้พร้อม...ผลไม้ไทย ทานอย่างไรให้ดีต่อตัวเอง

🕒 นำเสนอเมื่อ 9 ก.พ. 2563

### เตรียมตัวให้พร้อม...ผลไม้ไทย ทานอย่างไรให้ดีต่อตัวเอง

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)

นักวิจัย สกสว. แนะนำผู้ชื่นชอบผลไม้ ต้องรับประทานมากให้หลากหลาย เพราะผลไม้แต่ละสีให้คุณค่าทางโภชนาการที่ต่างกัน ที่สำคัญคือต้องรับประทานมากในปริมาณที่พอเหมาะกับสุขภาพตัวเอง ซึ่งรัฐควรส่งเสริมให้เกษตรกรปลูกออร์แกนิก ลดปริมาณสารพิษที่จะเข้าสู่ร่างกาย และมีมาตรการควบคุมราคาเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางด้านอาหาร ให้คนไทยทุกคนไม่ว่าจะมีรายได้เท่าไรต้องสามารถเข้าถึงได้

# เตรียมตัวให้พร้อม

# ผลไม้ไทย

# ทานอย่างไรให้ดีต่อตัวเอง



รับประทานสด



หวานน้อยรับประทานได้มาก  
แต่ถ้าหวานมากก็ต้องรับประทานน้อย



บริโภคผลไม้  
ให้มีความหลากหลาย



ซื้อผลไม้แต่พอรับประทาน ไม่ควรซื้อ  
มากเกินไป เพราะวิตามินในผลไม้จะลดลง



รับประทานในปริมาณ  
ที่เหมาะสมกับสุขภาพตัวเอง



ได้น้ำตาลจากผลไม้แล้ว  
ควรตัดน้ำตาลที่มาจาก แคลงอื่น  
เช่น Soft drink หรือขนมหวาน

นับถอยหลังไม่กี่เดือนก็จะเข้าสู่ฤดูร้อนของเมืองไทย ถือเป็นเทศกาลผลไม้ไทยกระจายอยู่ เพราะผลไม้หลายชนิดที่สุกกำลังพอดีรอให้เราได้ลิ้มลองกัน “กินผลไม้ไม่อ้วนหรอก” หลายคนมีความเชื่อและความเข้าใจแบบนั้น จึงรับประทานมาก หรือ รับประทานแทนอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่อย่างลึ้มว่าผลไม้ก็มีน้ำตาลไม่น้อยเหมือนกัน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี คงคาจุยฉาย

ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

และนักวิจัยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกว.) กล่าวว่า “อะไรที่มากไปหรือน้อยไป ก็เกิดผลเสียกับร่างกายทั้งสิ้น ถ้าเป็นผักใบ ไซ่ กินแล้วไม่อ้วน ยกเว้นผักหัว เนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรตเยอะ เช่น เผือก มัน แต่ส่วนผลไม้ อาจจะมีขงกังวลนิดหน่อย ผลไม้ที่หวานน้อยเช่น ผลไม้เช่น ชมพู สับปะรด ก็ตอบใจทุย แต่ผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลค่อนข้างสูง หรือบางชนิดมีคาร์โบเยอะ ตัวอย่างเช่น ทุเรียน เราจึงต้องเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อเผาผลาญพลังงานที่มันเกินออกไป รวมถึงลด หรือ งดขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่ม ดวย”

ผลไม้ไทยมีเยอะมาก เพียงแต่เราบริโภคกันไม่หลากหลายชนิดเท่านั้น นอกจากจะขึ้นชื่อเรื่องความอร่อยแล้ว คุณค่าทางโภชนาการก็สูงไม่แพ้ผลไม้ต่างประเทศ จากงานวิจัยคุณค่าโภชนาการและดัชนีน้ำตาลของผลไม้ไทยที่นิยมรับประทานในประเทศไทย ซึ่งมี

รศ.ดร.รัชณี คงคำจฉาย เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย พบว่าผลไม้ไทยที่ทำการศึกษาคือ 21 ชนิด ที่คนไทยนิยมบริโภค เช่น ทุเรียน กล้วย ฝรั่ง และมะขามหวาน เป็นต้น ผลไม้เหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีทั้งสิ้น

จากผลการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการพบว่า ผลไม้ทั้ง 21 ชนิด มีไขมันต่ำ (ไม่พบ - 6.30 กรัม/100กรัม) ผลไม้เกือบทุกชนิดในรายงานนี้เป็นแหล่งที่ดีของโพแทสเซียม (63.88 - 987.67 มิลลิกรัม/100 กรัม) ซึ่งเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นปกติ ทั้งยังช่วยลดความดันโลหิต และสามารถลดอุบัติการณ์ของโรคหัวใจได้ กลุ่มผลไม้ที่มีสีโดยเฉพาผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ทุเรียน มะขามหวาน และกล้วยสุก เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสารพิษเคมี เนื่องจากประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชนิดต่างๆ รวมทั้งโฟเลต และผลไม้ไทยที่ใดศึกษาในครั้งนี้ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีน้ำตาลอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นลิ้นจี่จักรพรรดิเท่านั้นที่ค่าดัชนีน้ำตาลสูง แต่เมื่อนำค่าดัชนีน้ำตาลในผลไม้เหล่านี้มาคำนวณหาค่ามวลน้ำตาล (Glycemic load) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พบว่าผลไม้ที่ทำการศึกษาในครั้งนี้มีค่ามวลน้ำตาลอยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง

รศ.ดร.รัชณี กล่าวว่า “ผลไม้ไทยมีสารประกอบพิษเคมีต่างๆ เยอะมาก ไม่เป็นรองผลไม้จากต่างประเทศ แต่คนไทยไม่ค่อยทราบ เนื่องจากบ้านเราไม่มีฉลากบอกสรรพคุณ หรือ มีน้อยมาก ทำให้การรับรู้ของประชาชนถูกจำกัดอยู่ในวงแคบ ต่างกับผลไม้ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศที่จะมีฉลากบอกสรรพคุณชัดเจน ส่วนตัวมองว่าผลไม้ต่างประเทศหากไม่จำเป็นก็ไม่เชียร์ให้ซื้อ เพราะราคาแพง การเก็บรักษาก็ยาก ในราคาเดียวกันสามารถเอามาซื้อผลไม้ไทยหรืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงๆ รับประทานได้มากมาย”

แม้ว่าผลไม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการมากเพียงไร แต่ปริมาณการรับประทานก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะคนไทยไม่มีใครรับประทานผลไม้เป็นหน่วยบริโภค แต่เราตามใจปาก ถ้าเรารับประทานผลไม้เยอะ ก็ควรตัดน้ำตาลที่มาจากแหล่งอื่น เช่น พวกเครื่องดื่ม Soft drinkหรือขนมหวาน

รศ.ดร.รัชณี ได้แนะนำผู้ที่ต้องการบริโภคผลไม้ว่า ผลไม้ชนิดไหนที่หวานน้อยก็รับประทานได้มาก แต่ถ้าวานมากก็ต้องรับประทานน้อยหน่อย หรือผลไม้ที่มีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นน้ำก็รับประทานได้เยอะ นอกจากผู้ที่มีปัญหาร่างกายขับน้ำไม่ค่อยได้ เช่นผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรัง ก็ควรหลีกเลี่ยงหรือทานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งการบริโภคผลไม้ควรรับประทานสดดีที่สุด และให้มีความหลากหลาย เพราะแต่ละชนิดก็ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ต่างกัน ชนิดไหนรับประทานเปลือกได้ก็ควร เช่น ทุเรียน ฝรั่ง หรือแอปเปิ้ล บางชนิดควรรับประทานเมล็ด เช่น องุ่น เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมากในเมล็ด ส่วนการซื้อผลไม้ควรซื้อแต่พอรับประทาน ไม่ควรซื้อมากเก็บ เพราะวิตามินในผลไม้จะลดลงเมื่อเราเก็บไว้นานแถมจะอยู่ในตู้เย็นก็ตาม รวมถึงน้ำตาลในผลไม้ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อผู้ที่ปัญหาเรื่องน้ำตาลในเลือด”

ทั้งนี้นักวิจัยได้แสดงความเป็นห่วงต่อการใช้สารเคมีในการทำสวนผลไม้ของบ้านเรา เนื่องจากสารต้านอนุมูลอิสระและสารพิษเคมีที่ดีมักอยู่ที่เปลือก ดังนั้นการลดการใช้สารเคมีหรือการปนเปื้อนมากเท่าไร ก็จะรับประทานได้ปลอดภัยมากเท่านั้น

“การปลูกผักผลไม้บ้านเราไม่ใช่อินทรีย์ ใช้สารเคมีเป็นส่วนใหญ่ ยกตัวอย่างหลายคนรับประทานลำไยแล้วหวานจนเจ็บคอ แต่ผลวิจัยวิเคราะห์แล้วว่าลำไยไม่มีน้ำตาลสูง อาการที่เราหวานจนเจ็บคอเกิดนั้นจากสารเคมีชนิดหนึ่งที่ใส่เพื่อเร่งให้เกิดผลแล้วเกิดการดูดซับเข้ามาในเนื้อลำไยนั้นเอง ซึ่งเทรนด์หรือทิศทางของตลาดอนาคตจะให้ความสำคัญกับระบบการเพาะปลูกแบบอินทรีย์มากยิ่งขึ้น โดยสิ่งสำคัญคือรัฐต้องมีมาตรการและกลไกควบคุมราคาเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางด้านอาหารให้คนไทยทุกคนไม่ว่าจะมีรายได้เท่าไรต้องสามารถเข้าถึงผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพได้”