ชื่นฉ่ำกับผลไม้ประจำฤดูกาล

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ย. 2564

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีผลไม้ให้ทานตลอดทั้งปี
สมกับคำร่ำลือที่ว่าเมืองไทยเป็นอู่ข้าวอู่น้ำเป็นโชคดีของคนไทยโดยแท้เพราะมีทั้งผลไม้อร่อยแถมให้สุขภาพที่ดีกับเราในทุกฤดูกาล แถมยังมีผลไม่ประจำแต่ละภาคแต่ละจังหวัดอีกด้วย
เมื่อได้ลองชิมแล้วแทบจะหยุดไม่อยู่ต้องคอยสรรหามาไว้ติดบ้านอยู่เรื่อยไป
ชาวต่างชาติที่ได้มาเที่ยวที่ประเทศไทยยังพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าอร่อยอย่าบอกใครแถมติดใจเอาติดไม้ติดมือไปเป็นของฝากกันทุกราย

มากกว่านั้นการที่เราทานผลไม้ของไทยเรายังเหมือนเป็นการช่วยอุดหนุนเกษตรกรให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกต่างหาก นอกจากนั้นผลไม้ไทยยังมีเกรดดีดีที่สามารถส่งออกได้สามารถทำให้เงินไหลเข้าประเทศเราได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย
วันนี้เรามาดูกันดีกว่าว่าแต่ละฤดูจะมีผลไม้ชนิดไหนกันบ้างที่น่าทานและให้ประโยชน์กับสุขภาพของเรา

ฤดูฝน

พอเข้าเดือนมิถุนายนจนถึงเดือนตุลาคมลมก็หอบฝนมาเยือนให้ชุ่มฉ่ำหัวใจเย็นสบายกายไปตามกัน ผลไม้ออกมาให้เราทานกันหน้านี้ก็จะเป็นจำพวกแก้งกล้วยทั้งหลาย กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก กล้วยไข่
นอกจากนั้นจะมี เงาะ มังคุด ทุเรียน สับปะรด น้อยหน่า ลาดสาด ลำไย ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น
ซึ่งความจริงยังมีอีกหลายชนิดมากกว่านี้อีกให้สาธยายก็ยังไม่หมด
ซึ่งผลไม้เหล่านี้ให้คุณประโยชน์สูงมากต่อร่างกายของเรา อย่างเช่นกล้วย
เชื่อว่าส่วนใหญ่ทุกบ้านต่องเคยรับประทานอย่างแน่นอน ซึ่งความจริงแล้วให้ผลตลอดปี มีรสหอมหวาน อร่อย เป็นผลไม้ชนิดที่เป็นแหล่งพลังงานสูง
จะเห็นได้ว่าคนโบราณจะชอบพูดว่ายังไม่ได้กินข้าวกินกล้วยรองท้องก่อนก็ยังดี เพราะแค่กิน



ลูกสองลูกก็อยู่ท้องทำให้หายหิวไปได้แล้วสองสามชั่วโมง
แถมเจ้ากล้วยนี้ยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียมที่สูง มีแร่ธาตุมากมาย เช่น สังกะสี วิตามินบี 6 ธาตุเหล็ก แคลเซียม

เป็นต้น แถมเมื่อทานเข้าไปแล้วยังช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายได้ดีอีกด้วย



ฤดูหนาว

ย่างเข้าเดือนพฤศจิกายนลากยาวไปกุมภาพันธ์ฤดูกาลถัดมานั้นมาพร้อมกับความหนาวเย็น
แม้ว่าทุกวันนี้หน้านี้แทบจะไม่เหลืออยู่แล้วก็ตามเราก็จัดว่าเคาอยู่ในฤดูหนาวอยู่ดี
เพราะบางพื้นที่พอเข้าสู่เดือนนี้ก็ยังนับว่ามีอากาศที่ติดลบสูงมาก พวกจังหวัดที่อยู่สูงขึ้นไปเต็มไปด้วยภูเขา เช่น เลย ปาย เชียงราย เชียงใหม่ หรือลำปางหนาวมากสโลแกนที่เราต่างคุ้นหู โดยผลไม้ที่ประจำฤดูกาลนี้ก็คือ ขนุน องุ่น มันแกว มะขามป้อม มะม่วง ละมุด แตงโม เป็นต้น
ซึ่งแต่ละชนิดพูดมาแล้วก็หิวอยากเดินไปเปิดตู้เย็นหยิบออกมาทานซะตอนนี้เลย
เราเชื่อว่าผลไม้ที่เป็นที่นิยมและรู้จักของชาวต่างชาติคงหนีไม่พ้นมะม่วงอย่างแน่นอน โดยเฉพาะมะม่วงสุก
เพราะเราเองก็ชอบทานอย่างมาก อร่อย หอม หวาน
หากปอกเปลือกแล้วนำไปแช่เย็นแล้วเอามาทานหวานฉ่ำเย็นชื่นใจสุดสุด ซึ่งความจริงเค้าทานได้ทั้งผลดิบและสุก
สามารถนำไปปรุงอาหารหรือนำไปแปรรูปด้วยวิธีการอื่นได้ อย่างเช่น มะม่วงแช่อิ่ม
มะม่วงดองหรือเอาผลดิบไปทำเป็นยำมะม่วง นำไปจิ้มกับน้ำปลาหวาน หรือทานสดก็จะออกรสมัน
อมเปรี้ยวอมหวาน ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละสายพันธุ์ หรือเด็ดออกมาจากต้นรอบมให้สุกตามธรรมชาติก็จะได้มะม่วงสุก
รสหวานอร่อยนักแล ซึ่งคุณประโยชน์ก็มีแร่ธาตุต่างๆมากมาย มีเส้นใยอาหารสูง มีวิตามินซี วิตามินเอ
วิตามินบีหนึ่ง บีสอง ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ป้องกันไขมันอุดตัน
เสริมการทำงานของระบบประสาททั้งยังช่วยเรื่องป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้อีกด้วย



ฤดูร้อน

มาเข้าหน้าที่ว่าเหงื่อไหลไคลย้อยกันแล้ว

ช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมถือได้ว่าเป็นฤดูร้อนที่มีทั้งร้อน ร้อนมาก และร้อนสุดสุดกันไปเลย
แต่ที่เห็นจะคลายร้อนได้บางคงจะเป็นเจ้าผลไม้ที่ประจำของหน้านี้นั่นแหละที่ช่วยบรรเทาความเจิดจ้าของพระอาทิตย์ หน้านี้ก็จะมี กล้วยหอม ลิ้นจี่ ลูกหว้า ชมพู่ ทับทิม ระกำ มะไฟ มะปราง เป็นต้น
ล้วนเป็นผลไม้ชนิดที่เติบโตได้ดีในฤดูกาลนี้เท่านั้น
ที่เราให้ความสนใจและถูกใจเรานั้นขอหยิบยกทับทิมมาพูดถึงกันหน่อย
ทับทิมจัดว่าเป็นผลไม้ที่จะว่ายากก็ยากง่ายก็ง่ายนะแถมมีราคาค่อนข้างสูงถ้าเทียบกับผลไม้ไทยทั่วไป
ชื่อก็บ่งบอกอยู่แล้วว่าเป็นผู้ดีมีสกุลสวยหรูดูแพงขนาดนั้น เทียบกับผลไม้เมืองนอกได้เลย
แถมยังถูกยกยอให้เป็นผลไม้มงคลด้วยแน่ะ เพราะคนจีนมีความเชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์
โชคลาภ มีความเจริญงอกงาม เนื่องจากทับทิมเป็นผลไม้ที่มีเมล็ดมากจึงได้รับการยกย่องว่าเป็นอัญมณีแห่งผลไม้
สายลูกคุณหนูอย่างเราต้องมีไว้ติดบ้านกันหน่อยแล้ว ประโยชน์ที่มาพร้อมกับความเลอค่านี้ก็ไม่ธรรมดา
เพราะเป็นผลไม้ที่ขึ้นชื่อเรื่องมีวิตามินซีสูงมาก สารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดโดยเฉพาะสารในกลุ่มแทนนิน
แถมแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด มากกว่านั้นยังช่วยต่อต้านสารที่ก่อมะเร็งถึงสิบสามชนิด
ทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด เพิ่มการไหลเวียนและลดภาวะหัวใจขาดเลือกในผู้ป่วยโรคหัวใจได้อีกด้วย
เรียกว่าลูกนึงสารพัดประโยชน์ จัดคุณภาพมากจุกจุก ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมมีราคาที่สูงขนาดนี้

เครดิตรูปภาพ :

https://sites.google.com/site/phlmithiy11037/phl-mi-khun-chux-khxng-thiy

https://home.kapook.com/view216165.html

https://pantip.com/topic/34560250

https://kaset.today/