10 ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2565

วิตามินซีกับผิวพรรณเป็นของคู่กัน แล้วคุณรู้หรือไม่ว่าวิตามินซีหาได้ใกล้ตัวคุณ!

วิตามินซีทำให้ผิวพรรณดีขึ้นได้
นอกจากนั้นแล้ววิตามินซียังมีคุณสมบัติหลายอย่างที่จำเป็นต่อร่างกายของเรา
และการได้รับวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายเองก็มีหลายรูปแบบในปัจจุบัน

วิตามินซีสามารถหาได้ง่ายจากธรรมชาติใกล้ตัวเราด้วยผักและผลไม้
การกินผักและผลไม้ในปริมาณที่พอเหมาะก็จะทำให้ร่างกายนั้นได้รับวิตามินซีตามความเหมาะสมของร่างกายได้

ทำความรู้จักกับวิตามินซี

วิตามินซี หรือชื่อเต็มว่ากรดแอสคอบิค (Ascobic Acid)
เป็นวิตามินที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง แต่มีความสำคัญอย่างมากกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
ด้วยความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายได้รับจากกระบวนการสันดาปของร่างกายและจากมลพิษต่างๆ
ที่จะส่งผลให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพ ชะลอริ้วรอยและความแก่ชรา ส่งผลให้มีผิวพรรณที่มีสุขภาพดีขึ้นได้

ทำไมเราถึงต้องการวิตามินซี

นอกจากประโยชน์ในเรื่องของผิวแล้ว วิตามินซียังมีส่วนช่วยในการ ป้องกันหวัด
เนื่องจากคุณสมบัติที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
และยังช่วยในเรื่องของการป้องกันโรคอื่นๆ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคเลือดออกตามไรฟัน
โรคที่มาจากการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย เส้นเลือดอุดตันในหลอดลม เป็นต้น

แหล่งวิตามินซีใกล้ตัวที่เราสามารถพบได้ตามผักและผลไม้
โดยหาซื้อง่ายและมีอยู่ทั่วไปในประเทศไทยที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่าผักและผลไม้บางชนิดก็มีวิตามินซีอยู่ในปริมาณที่ร่างกายต้องการใช้งานได้

5 ผักที่มีวิตามินซีสูง

1. พริกหวาน วิตามินซี 80.4 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

แม้จะชื่อว่าพริกหวานแต่ก็มีรสชาติที่ไม่เผ็ดเหมือนชื่อ พริกหวานสามารถกินได้ทั้งแบบสดๆ
และปรุงสุกในเมนูอาหาร โดยปกติแล้วจะมีสีเขียวเมื่อสุกแล้วจะมีสีแดง ปัจจุบันมีการปรับปรุงพันธุ์ขึ้นใหม่
ทำให้พริกหวานมีทั้งสีแดง สีเหลือง สีม่วง ที่เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2
เหล็กและโพแทสเซียม โดยพริกหวานผลที่แก่แล้วจะมีสีแดง เหลือง ส้ม หรือม่วงจะให้วิตามินซีเพิ่มขึ้นถึง 2
เท่าเลยทีเดียว

2. บรอกโคลี วิตามินซี 89.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ผักที่มีดอกสีเขียวนี้อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารหลายชนิดซึ่งพบได้ทั้งส่วนดอกและลำต้น
การกินควรกินทั้งส่วนดอกและลำต้นรวมกันจะช่วยต้านโรคมะเร็งได
บร็อคโคลีเป็นผักที่ไม่ควรนำไปปรุงอาหารด้วยความร้อนที่นานเกินไปเพราะจะทำให้เสียวิตามินและคุณค่าทางอาหาร

3. ผักคะน้า วิตามินซี 147 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ผักคะน้าสามารถกินได้ตั้งแต่ยังมีขนาดเล็กจนกระทั่งออกดอก กับคุณสมบัติที่ช่วยต้านการเกิดมะเร็ง
ช่วยให้เซลล์ทำงานได้ดีและกำจัดสารพิษในร่างกาย
ผักคะน้าสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิดแต่ควรล้างให้สะอาดเพื่อช่วยลดการตกค้างของสารเคมีก่อนทุกครั้ง

4. ผักปวยเล้ง วิตามินซี 120 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ผักปวยเล้งอุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ อย่าง เหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม
และยังมีกรดโฟลิกที่เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการสร้างสารซีโรโทนินในระบบเซลล์ประสาท
ซึ่งทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้สนิท

5. ใบมะรุม วิตามินซี 141 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

มะรุมเป็นพืชพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง โดยทุกส่วนของต้นมะรุมสามารถกินได้
ใบของมะรุมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ลดไข้ ช่วยให้นอนหลับสบาย ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร
และช่วยต้านอนุมูลอิสระได

5 ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

1. ส้ม วิตามินซี 53.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ส้มเป็นผลไม้ยอดฮิตที่คนไทยนิยมกิน ด้วยรสชาติเปรี้ยวหวานที่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด
และมีให้เลือกกินหลากหลายสายพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีใยอาหารที่ช่วยในระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น
รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน โดยสามารถกินได้ทั้งจากผลสดหรือคั้นเป็นน้ำก็ได

2. มะขามป้อม วิตามินซี 276 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

มะขามป้อมเป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมาก และถูกใช้เป็นส่วนประกอบของยารักษาโรคหลายชนิด
เช่น ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค แก้ไอ ภาวะภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เป็นต้น
โดยพบว่าในผลของมะขามป้อมมีสารป้องการเกิดออกซิไดซ์ของวิตามินซี
ทำให้วิตามินซีไม่เสื่อมสภาพแม้จะถูกความร้อน

3. สตรอเบอร์รี่ วิตามินซี 58.8 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

สตรอเบอร์รี่ถือว่าเป็นผลไม่ที่อุดมไปด้วยโภชนาการที่หลากหลายทั้ง วิตามินและแร่ธาตุ
รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง
ช่วยในการบำรุงดวงตาและลดการเสื่อมสภาพของดวงตา และพบว่าในสตรอเบอร์รี่สดจะให้วิตามินในปริมาณมาก

4. ฝรั่ง วิตามินซี 160 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

แม้ฝรั่งจะเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว
แต่ก็อุดมไปด้วยวิตามินซีในปริมาณมากโดยพบได้บริเวณเปลือกของฝรั่ง
แต่เมื่อฝรั่งสุกแล้วจะมีปริมาณวิตามินซีที่น้อยลง
หรือฝรั่งที่ตัดออกจากต้นแล้วทิ้งไว้เป็นเวลานานก็จะทำให้วิตามินซีเสื่อมสภาพลงได้

5. ลิ้นจี่ วิตามินซี 71.5 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ลิ้นจี่เพียงวันละ 3 ผลก็ได้รับปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายต้องการได้ ด้วยรสชาติที่หวานหอมและอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ที่ช่วยป้องกันอาการเหน็บชา นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหลอดเลือดและกระดูกและฟัน

สรุป

แม้ว่าร่างกายของเราจะไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินซีมาใช้งานได้ แต่วิตามินซีก็ยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและเรื่องผิวพรรณที่ดีขึ้น การรับวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายผ่านอาหารอย่างผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม ก็ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซีได้

การกินวิตามินจากผักและผลไม้จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินจากแหล่งธรรมชาติที่ดี แต่ต้องระมัดระวังเรื่องของสารเคมีจากการเพาะปลูกให้ดี ก่อนนำมากินทุกครั้งควรนำไปล้างให้สะอาดอย่างถูกวิธี และเข้าใจวิธีการนำไปประกอบอาหารเหมาะสมเพื่อไม่ให้สารอาหารรวมถึงวิตามินซีเสื่อมสภาพได้ง่าย

ขอบคุณที่มาจาก กรมอนามัย