อะโวคาโด ผลไม้ไขมันดี ประโยชน์ต่อหัวใจและสุขภาพ พร้อมวิธีเลือกกินให้เหมาะสม

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2569

อะโวคาโด ผลไม้ไขมันดี ประโยชน์ต่อหัวใจและสุขภาพ พร้อมวิธีเลือกกินให้เหมาะสม

อะโวคาโด (Avocado) เป็นผลไม้ที่มีเอกลักษณ์แตกต่างจากผลไม้หวานทั่วไป เพราะมีเนื้อสัมผัสนุ่มมัน รสชาติไม่หวานจัด และมีไขมันเป็นองค์ประกอบสำคัญ
แต่ไขมันส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวที่สามารถเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเพื่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังมีใยอาหาร โพแทสเซียม โฟเลต และวิตามินหลายชนิด
จึงเหมาะกับการนำมาทำทั้งอาหารคาวและอาหารหวานโดยไม่จำเป็นต้องเติมน้ำตาลมาก

อย่างไรก็ตาม คำว่า “ไขมันดี” ไม่ได้หมายความว่าจะรับประทานอะโวคาโดมากเท่าไรก็ได้
เพราะผลไม้ชนิดนี้ให้พลังงานค่อนข้างสูง ประโยชน์จึงขึ้นอยู่กับปริมาณและสิ่งที่นำมากินคู่กันด้วย

รู้จักอะโวคาโด

อะโวคาโดมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Persea americana* เป็นพืชในวงศ์ Lauraceae
มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกากลางและบริเวณใกล้เคียง ปัจจุบันมีการปลูกในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย
ผลมีรูปร่างและขนาดแตกต่างกันตามสายพันธุ์ เปลือกอาจเป็นสีเขียวหรือสีเข้มเมื่อสุก
ภายในมีเนื้อสีเหลืองอมเขียวและเมล็ดขนาดใหญ่หนึ่งเมล็ด

ความนุ่มมันของเนื้ออะโวคาโดทำให้สามารถนำไปบดทาขนมปัง ใส่สลัด ทำกัวคาโมเล หรือปั่นเป็นเครื่องดื่มได้
ทั้งนี้ควรระวังน้ำตาล นมข้นหวาน ครีม และส่วนผสมให้พลังงานสูงที่อาจเติมลงไป

คุณค่าทางโภชนาการของอะโวคาโด

อะโวคาโดสดส่วนที่กินได้ 100 กรัม มีสารอาหารโดยประมาณดังนี้

สารอาหาร	ปริมาณต่อ 100 กรัม
พลังงาน	160 กิโลแคลอรี
ไขมันทั้งหมด	14.7 กรัม
ใยอาหาร	6.7 กรัม
โปรตีน	2.0 กรัม
โพแทสเซียม	485 มิลลิกรัม
โฟเลต	81 ไมโครกรัม
วิตามินเค	21 ไมโครกรัม

ข้อมูลอ้างอิงจากฐานข้อมูลโภชนาการ USDA โดยปริมาณอาจต่างกันตามพันธุ์และความสุกของผล

7 ประโยชน์ของอะโวคาโดต่อสุขภาพ

1. เป็นแหล่งไขมันไม่อิ่มตัวที่ดีต่อหัวใจ

อะโวคาโดมีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวเป็นสัดส่วนสำคัญ
ซึ่งเหมาะจะใช้ทดแทนไขมันอิ่มตัวจากอาหารบางประเภท เช่น เนย ชีสปริมาณมาก หรือเนื้อสัตว์ติดมัน
สมาคมโรคหัวใจอเมริกันแนะนำให้เลือกไขมันไม่อิ่มตัวแทนไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์
งานวิจัยในคนบางส่วนพบว่าการนำอะโวคาโดมาทดแทนไขมันอิ่มตัวในอาหารอาจช่วยปรับตัวชี้วัดไขมันในเลือดได้ อย่างไรก็ตาม
การกินอะโวคาโดโดยเพิ่มเข้าไปจากอาหารเดิมทั้งหมดอาจทำให้พลังงานเกินโดยไม่จำเป็น

2. ช่วยเพิ่มใยอาหารและส่งเสริมการขับถ่าย

อะโวคาโด 100 กรัมมีใยอาหารประมาณ 6.7 กรัม
ใยอาหารช่วยเพิ่มกากอาหารและส่งเสริมการขับถ่ายให้เป็นปกติ
รวมถึงช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีเมื่อรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารหลากหลายและดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

3. เพิ่มความอิ่มและเป็นส่วนหนึ่งของการควบคุมน้ำหนัก

ไขมันและใยอาหารในอะโวคาโดช่วยให้อาหารมีความน่าพึงพอใจและอาจทำให้รู้สึกอิ่มได้นานขึ้น
แต่ไม่ใช่ผลไม้ที่ “กินแล้วผอม” โดยตรง ผู้ควบคุมน้ำหนักจึงควรใช้ในปริมาณพอเหมาะ เช่น ประมาณ 50–100 กรัมต่อมื้อ โดยคำนึงถึงพลังงานรวมในแต่ละวัน
และใช้แทนอาหารที่มีพลังงานสูงบางชนิดแทนการเพิ่มเป็นของว่างอีกมื้อหนึ่ง

4. ให้โพแทสเซียมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อและความดันโลหิต

โพแทสเซียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ
และการรักษาสมดุลของเหลวในร่างกาย
การกินอาหารที่ให้โพแทสเซียมอย่างเหมาะสมอาจเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบอาหารที่สนับสนุนสุขภาพความดันโลหิต อย่างไรก็ตาม อะโวคาโดไม่ใช่อาหารที่ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง
และผู้ที่ต้องจำกัดโพแทสเซียมต้องระวังเป็นพิเศษ

5. มีสารจากพืชที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพดวงตา

อะโวคาโดมีสารแคโรทีนอยด์บางชนิด รวมถึงลูทีนและซีแซนทีน ซึ่งพบในเนื้อเยื่อบริเวณจอประสาทตา
การได้รับผักและผลไม้หลากหลายชนิดที่มีสารเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลโภชนาการที่ดี
แต่ไม่ควรกล่าวอ้างว่าการกินอะโวคาโดสามารถรักษาโรคตาหรือป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตาได้แน่นอน

6. ให้โฟเลตและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย

อะโวคาโดมีโฟเลตหรือวิตามินบี 9 ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างสารพันธุกรรมและการแบ่งตัวของเซลล์
รวมถึงมีวิตามินเคซึ่งมีบทบาทต่อกระบวนการแข็งตัวของเลือดและสุขภาพกระดูก
และมีวิตามินอีที่มีหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
การรับประทานอะโวคาโดจึงช่วยเพิ่มความหลากหลายของสารอาหารในมื้ออาหารได้

7. มีน้ำตาลตามธรรมชาติค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับผลไม้หวานหลายชนิด

อะโวคาโดมีรสชาติไม่หวานจัดและมีใยอาหาร
จึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการจัดมื้ออาหารอย่างสมดุล อย่างไรก็ตาม
ผู้ที่เป็นเบาหวานยังควรคำนึงถึงปริมาณอาหารและพลังงานทั้งหมด
และไม่ควรคาดหวังว่าอะโวคาโดจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยตรงหรือใช้แทนการรักษาได้

กินอะโวคาโดอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ?

- **อะโวคาโดบนขนมปังโฮลวีต:** บดเนื้ออะโวคาโดแทนเนยหรือมายองเนสบางส่วน เพิ่มไข่ต้มและผักสด
- **สลัดอะโวคาโด:** กินคู่กับผักใบเขียว มะเขือเทศ และโปรตีนไม่ติดมัน โดยใช้น้ำสลัดพอเหมาะ

- **กัวคาโมเล:** บดอะโวคาโดกับมะนาว มะเขือเทศ หอมแดง และสมุนไพร รับประทานคู่กับผักสด
- **สมูทตีแบบไม่เติมน้ำตาล:** ปั่นกับนมหรือโยเกิร์ตรสธรรมชาติ โดยไม่จำเป็นต้องเติมน้ำตาลหรือนมข้นหวาน
- **ใส่ขาวหรืออาหารจานหลัก:** ใช้เป็นส่วนประกอบเพิ่มความมันนุ่มของอาหารแทนซอสครีมบางชนิด

สำหรับคนทั่วไป อาจเริ่มด้วยครั้งละประมาณ 50 กรัม
หรือปรับตามความต้องการพลังงานและอาหารอื่นในมื้อเดียวกัน เพราะอะโวคาโด 50 กรัมให้พลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี

วิธีเลือกอะโวคาโดให้สุกกำลังกิน

1. **สังเกตความแน่นของผล:** ผลที่พร้อมรับประทานมักยุบตัวเล็กน้อยเมื่อใช้ฝ่ามือกดอย่างนุ่มนวล แต่ไม่ควรนิ่มเละหรือมีรอยช้ำมาก
2. **อย่าดูสีเปลือกอย่างเดียว:** บางสายพันธุ์เปลี่ยนสีเมื่อสุก แต่บางสายพันธุ์ยังคงมีเปลือกสีเขียว
3. **หากผลยังแข็ง:** วางไว้ที่อุณหภูมิห้องเพื่อให้สุกตามธรรมชาติ อาจใส่ถุงกระดาษรวมกับกล้วยหรือแอปเปิลเพื่อช่วยเร่งการสุก
4. **เมื่อผลสุกแล้ว:** เก็บในตู้เย็นเพื่อชะลอการสุกและควรรับประทานภายในไม่กี่วัน
5. **หลังผ่าแล้ว:** เก็บเนื้อที่เหลือในภาชนะปิดสนิทในตู้เย็นและใช้โดยเร็ว การเติมน้ำมะนาวเล็กน้อยช่วยชะลอการเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลจากปฏิกิริยาออกซิเดชันได้

ก่อนผ่าอะโวคาโดควรล้างเปลือกภายนอกด้วยน้ำไหลสะอาด แม้จะไม่กินเปลือก
เพราะมีโอกาสที่สิ่งปนเปื้อนจากผิวผลจะติดมือเข้าไปสู่เนื้อผลได้

ข้อควรระวังในการรับประทานอะโวคาโด

ผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก: ต้องคำนึงถึงพลังงานรวม เพราะอะโวคาโดมีไขมันมากกว่าผลไม้ทั่วไป แม้ส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวก็ตาม

ผู้ที่มีโรคไตและต้องจำกัดโพแทสเซียม: อะโวคาโดมีโพแทสเซียมค่อนข้างสูง ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารเพื่อกำหนดปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะหากมีผลตรวจโพแทสเซียมในเลือดสูง

ผู้ที่แพ้ยางธรรมชาติ (Latex): บางรายอาจมีอาการแพ้ข้ามกับอะโวคาโด หากเคยมีผื่นคัน ปากบวม หายใจลำบาก หรืออาการแพ้หลังรับประทาน ควรหยุดกินและขอคำแนะนำทางการแพทย์

ผู้ที่ใช้ยาวาร์ฟาริน: ควรรักษาปริมาณอาหารที่มีวิตามินเคให้ค่อนข้างสม่ำเสมอ และปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ก่อนเปลี่ยนรูปแบบการกินอย่างมาก

สรุป

อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีจุดเด่นด้านไขมันไม่อิ่มตัว ใยอาหาร โพแทสเซียม และวิตามินหลายชนิด จึงสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพหัวใจ ระบบขับถ่าย และคุณภาพอาหารโดยรวมได้ ประโยชน์จะชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อนำไปใช้ทดแทนอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ไม่ใช่เพิ่มเข้าไปโดยไม่คำนึงถึงพลังงาน
การรับประทานในปริมาณพอเหมาะและเลือกวิธีปรุงที่ไม่เติมน้ำตาลหรือไขมันมากเกินไป คือวิธีใช้ประโยชน์จากผลไม้ชนิดนี้ได้อย่างคุ้มค่า

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

1. U.S. Department of Agriculture. *FoodData Central: Avocados, raw, all commercial varieties.*https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400535/Data/SR/SR28/reports/sr28fg09.pdf
2. American Heart Association. *Fats in Foods.* https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/e-t-smart/fats/fats-in-foods

3. American Journal of Clinical Nutrition. *Effects of replacing solid fats and added sugars with avocado in adults with elevated cardiometabolic risk.* https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165%2825%2900729-4/fulltext
4. Harvard T.H. Chan School of Public Health. *Avocados – The Nutrition Source.*https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/avocados/
5. National Kidney Foundation. *Avocados and Kidney Disease.* https://www.kidney.org/kidney-topics/avocados
6. U.S. Food and Drug Administration. *Selecting and Serving Produce Safely.* https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-produce-safely
7. California Avocado Commission. *How to Choose a Ripe Avocado.* https://californiaavocado.com/how-to/how-to-choose-and-use-an-avocado/
8. Anaphylaxis UK. *Latex Allergy.* https://anaphylaxis.org.uk/factsheets/latex-allergy/