

# ดื่มน้ำผลไม้...ให้คุ้มค่า

## tcare

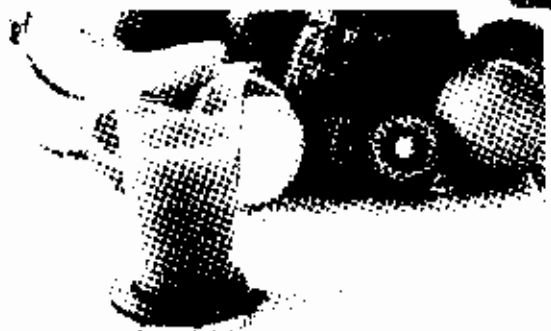
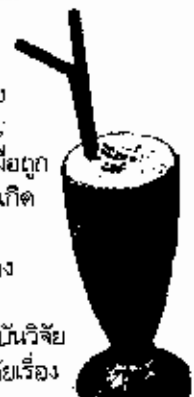
Healthy Kitty

**‘ฟ**ลไม้มิใช่ประโยชน์ต่อร่างกายจนใด น้ำผลไม้ก็ย่อมมีคุณค่าต่อร่างกายเช่นกัน แต่จะดื่มน้ำผลไม้ให้ได้ประโยชน์เต็มที่ก็ต้องมีเทคนิควิธีรับประทานน้อย

ภก.ตั้งต้นกันที่ความรู้พื้นฐานว่าด้วยคุณค่ามหาศาลของผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ไทยๆ ที่มีให้เลือกหลากหลายชนิดตามฤดูกาล การรับประทานแบบหมุนเวียนเปลี่ยนประเภทผลไม้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับเกลือแร่และวิตามินชนิดต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษที่อาจปนเปื้อนมากับผลไม้แต่ละชนิด นอกจากนี้การรับประทานผลไม้ที่ออกตามฤดูกาลก็จะทำให้ผลไม้มีราคาถูก ได้ประโยชน์แถมประหยัดอีกต่างหาก

ผลไม้ยังเป็นแหล่งอันอุดมของใยอาหาร ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย โดยเฉพาะสารปนเปื้อนในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน เมื่อถูกขับถ่ายอย่างเป็นระบบก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ทั้งจัด

อันดับต่อไปที่ต้องคำนึงถึงคือเรื่องของปริมาณ เรื่องนี้สำคัญอย่างไร ผศ.ดร.วิชนี คงคาญฉาย และ ธีญา เจริญศิริ จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง



ผลไม้กับสุขภาพ พร้อมระบุสัดส่วนสารอาหารจากผลไม้ที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ว่าอยู่ที่ 3 - 5 ส่วน แตกต่างกันตามแต่ละช่วงวัย คือ

- วัยเด็ก ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ควรรับประทานผลไม้วันละ 3 ส่วน
- ขณะที่ หญิงวัยทำงานและผู้สูงอายุ ควรรับประทานวันละ 4 ส่วน
- วัยรุ่นและชายวัยทำงาน ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรรับประทานผลไม้วันละ 4 ส่วน

ส่วน ผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน หรือนักกีฬา ต้องการพลังงานวันละ



[ต่อต้านมะเร็ง]

2,400 กิโลแคลอรี การรับประทาน  
ผลไม้วันละ 5 ส่วน

โดยผลไม้ 1 ส่วน หรือหนึ่ง  
หน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณ  
ของผลไม้ที่ให้คาร์โบไฮเดรต 15  
กรัม และพลังงานประมาณ  
60 กิโลแคลอรี ซึ่งผลไม้ 1

ส่วนจะมีปริมาณและน้ำหนักที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ  
ชนิดของผลไม้

มาว่กันด้วยเรื่อง **น้ำผลไม้** ซึ่งในที่นี้หมายถึง  
น้ำผลไม้ 100% ซึ่งคั้นมาจากผลไม้สดชนิดต่าง ๆ  
ที่จะให้สารอาหารใกล้เคียงกับการรับประทาน  
ผลไม้สด แต่สิ่งที่ขาดไปก็คือใยอาหาร ซึ่งอยู่ในเนื้อ  
ผลไม้ และถูกกำจัดไปโดยการคั้นแยกกากนั่นเอง  
น้ำผลไม้ 1 ส่วน มีปริมาตรเท่ากับ 120  
มิลลิลิตร หรือประมาณ 1/2 ถ้วยตวง ดังนั้น ผู้ที่  
ควรรับประทานผลไม้วันละ 3 ส่วน เมื่อรับประทาน  
น้ำผลไม้ 1 ส่วนแล้ว จะเหลือผลไม้สดที่ควร  
รับประทานได้อีก 2 ส่วน เนื่องจากน้ำผลไม้ไม่มี  
ใยอาหารหรือมีเหลืออยู่น้อยมาก ฉะนั้นการดื่มน้ำผลไม้  
เกินสัด โดยไปลดการรับประทานผลไม้สดจะทำให้ร่างกาย  
ได้รับใยอาหารน้อยลง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าดื่มน้ำผลไม้ในปริมาณมาก ๆ  
โดยยังรับประทานผลไม้สดในปริมาณเท่าเดิม ก็จะทำให้  
ได้รับน้ำตาลและพลังงานเพิ่มขึ้น ทว่า การได้รับพลังงาน  
เพิ่มมากขึ้นโดยที่ร่างกายใช้พลังงานที่สร้างจากน้ำตาล  
เหล่านี้ไม่หมด น้ำตาลก็จะถูกเปลี่ยนสะสมกลายเป็นไขมัน  
พอกพูนและเก็บไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีผลทำ  
ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตามมา แตกต่างกับผลไม้จะถูกดูด  
ซึมเข้าสู่ร่างกายได้เร็วกว่าการรับประทานผลไม้สด เพราะ  
ไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อย น้ำตาลที่เป็นอิสระเหล่านี้จึง  
ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็วทันใจด้วยเช่นกัน

สำหรับ **น้ำผลไม้กลั่น** ผู้บริโภคต้องอ่านฉลาก  
ข้างกล่องเพื่อดูว่ามีปริมาณน้ำตาลมากน้อยเพียงใด และ  
ต้องจำไว้เสมอว่าจำนวนส่วนของผลไม้แปรเปลี่ยนได้ตาม  
ปริมาณของน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) ที่มีอยู่ ดังนั้น  
น้ำผลไม้กลั่นที่ชื่อมาขนาด 120 มิลลิลิตร อาจไม่เท่ากับ  
ผลไม้ 1 ส่วน คืออาจมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 15  
กรัม ก็ได้

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้มีน้ำตาลใน  
เลือดสูงอยู่แล้ว ทางที่ดีควรหันไปรับประทานผลไม้สด  
และเลือกชนิดที่มีรสชาติไม่หวานจัด พืชหลักเดี่ยว ๆ กล้วย-  
สุก ขนุน น้อยหน่าหนัง มะม่วงสุก ลองกอง ลิ้นจี่ ชมพู  
และ แก้วมังกร รวมกันเลือกผลไม้ที่มีใยอาหารสูง ซึ่งจะ  
ทำให้รับประทานได้ในปริมาณที่มากกว่า ได้รับใยอาหาร  
และช่วยให้อิ่มท้องได้นานกว่าด้วย

จะได้ไม่ต้องมานั่งสงสัยกันทีหลังว่า กินผลไม้ก็แล้ว  
ดื่มน้ำผลไม้ก็แล้ว ทำไมยังอ้วนเอา ๆ ... ๒๒

