ก11905

เดลินิวส์
ฉบับที่ 22,570 วันเสาร์ที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 หน้า 12

# น้ำตาลในผลไม้สด....มีประโยชน์ต่อร่างกาย

หลายคนมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของผลไม้ โดยคิดว่าผลไม้มีปริมาณน้ำตาลสูงมาก ซึ่งไม่เกิดผลดีต่อร่างกาย ทำให้เกิดแนวคิดและมีความเชื่ออย่างแพร่หลายเมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมาว่า การบริโภคผลไม้เป็นเรื่องไม่ดี และควรหันมามุ่งเน้นบริโภคเฉพาะอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำดีกว่า ซึ่งการหลีกเลี่ยงบริโภคผลไม้ด้วยเหตุผลที่ว่า ผลไม้อุดมด้วยน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตนั้นจึงเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะจริง ๆ แล้ว **"ผลไม้สด"** จัดเป็นหนึ่งในอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากที่สุดในโลกเลยทีเดียว

**ซูซาน โบเวอร์แมน** ที่ปรึกษาของเฮอร์บาไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนล ลิมิเต็ด บอกว่า สำหรับความคิดว่า ผลไม้มีแต่น้ำตาลเป็นความคิดที่ผิดมาก เพราะผลไม้สดให้คุณค่าทางอาหารหลากหลายประเภทมากกว่าแค่มีน้ำตาลธรรมชาติ แต่อุดมไปด้วยน้ำ วิตามิน เกลือแร่ ไฟเบอร์ และไฟโตนิวเทรียนท์ หรือ สารธรรมชาติจากผักผลไม้ที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายเช่นนี้แล้วลองคิดดูว่าจะมีอาหารชนิดไหนที่ให้สารอาหารหลากหลายประเภทพร้อมๆ กัน โดยมีแคลอรี่เพียง 75 แคลอรี่ต่อการบริโภค 1 ครั้ง และเมื่อบริโภคผลไม้จะได้รับแคลอรี่จาก "คาร์โบไฮเดรต" โดยตรง ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในรูปของ "ฟรุคโตส" ซึ่งเป็นน้ำตาลธรรมชาติในผลไม้ แต่คาร์โบไฮเดรตไม่ได้มีเฉพาะในผลไม้เท่านั้น ยังพบในอาหารจำพวกพืชทุกชนิด

ดังนั้นเมื่อพูดถึงคาร์โบไฮเดรตจึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะน้ำตาลธรรมชาติ แต่ยังครอบคลุมถึงแป้งสตาร์ช ซึ่งเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มความหนืดในพุดดิ้ง เค้ก หรือขนมปังที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเกิดจากการคัดแยกเอาเฉพาะสารอาหารคาร์โบไฮเดรตออกมาเพื่อให้มีองค์ประกอบอื่น ๆ น้อยที่สุด และเซลลูโลสที่เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างเซลล์เพื่อสร้างไฟเบอร์อีกด้วย

ขณะเดียวกันเมื่อรับประทานผัก แคลอรี่ที่ได้รับส่วนใหญ่จึงมาจากคาร์โบไฮเดรต แต่คนส่วนใหญ่มักไม่คิดว่า ผักอุดมด้วย "คาร์โบไฮเดรต" ก่อนที่จะเลิกบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลหรือมีคาร์โบไฮเดรตสูง ขอให้คิดทบทวนถึงรูปแบบและประเภทของคาร์โบไฮเดรตที่บริโภคด้วย เพราะคาร์โบไฮเดรตจากธรรมชาติ ซึ่งพบมากในผลไม้และอาหารจำพวกพืชชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำตาล ไฟเบอร์ และแป้งสตาร์ช ล้วนแต่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีเยี่ยม แตกต่างอย่างเด่นชัดจากแคลอรี่ที่ได้รับจากการบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้นในอาหารประเภทอื่น ๆ ตั้งแต่ขนมหวานอย่างบราวนี่จนไปถึงบาร์บีคิวซอส

ถ้าต้องการบริโภคผลไม้ลองมองผลไม้ใกล้ตัวอย่างส้ม แต่ส้มเพียง 1 ผลจะให้น้ำตาลธรรมชาติประมาณ 12 กรัม หรือประมาณ 3 ช้อนชา ขณะที่สตรอเบอรี่ 1 ถ้วย มีน้ำตาลเพียง 7 กรัม หรือน้อยกว่า 2 ช้อนชา นอกจากนี้การรับประทานส้มหรือสตรอเบอรี่อย่างใดอย่างหนึ่งยังทำให้ได้รับไฟเบอร์ประมาณ 3 กรัม และวิตามินซีในปริมาณพอเหมาะกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันร่วมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อสุขภาพอย่างกรดโฟลิค ซึ่งมีมากในผักโขม บรอกโคลี่ กะหล่ำดาว และโปแทสเซียมที่พบได้โดยทั่วไป

ในแคนตาลูปและกล้วยมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน โดยให้แคลอรี่เพียง 50-60 แคลอรี่เท่านั้น ดังนั้นผลไม้จึงไม่ได้มีแต่ "น้ำตาล" อย่างเดียวอย่างที่หลายคนเข้าใจ ถ้าหากดื่มน้ำอัดลมขนาด 20 ออนซ์จะมีแคลอรี่สูงถึง 225 แคลอรี่ โดยจะไม่ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน เกลือแร่ หรือไฟเบอร์ เหมือนที่ได้จากการบริโภคผลไม้ ซึ่งเครื่องดื่มน้ำอัดลมที่ปรุงแต่งด้วยสีและรสนั้นมีส่วนผสมของน้ำตาลเพิ่มขึ้นถึงประมาณ 60 กรัม หรือประมาณ 1/3 ถ้วยตวง นับเป็นการบริโภคที่มี "น้ำตาลสูง" อย่างแน่นอน.