

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 23,341 วันอาทิตย์ที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 6

ไขความลับ 'แอปเปิล'



คยสงสัยหรือไม่ว่าสีของ "แอปเปิล" ที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น สีแดง สีเขียว สีเหลือง หรือสีชมพู เพราะอะไร แล้วเราควรกินแอปเปิลสีไหนดี!?!?



เพราะน้ำตาลไม่เยอะ และช่วยคุมอินซูลินด้วย ถ้าไม่มีปัญหาเรื่องเบาหวาน สามารถกินแอปเปิลได้หลากหลายซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี รวมถึงลดไขมันด้วย ฟรุ้งถึงขั้นบอกกว่า ถ้ากินแอปเปิลวันละลูก ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอเลยทีเดียวนอกจากนี้อาจใช้แอปเปิลในการดีท็อกซ์ โดยกินแอปเปิลสัปดาห์ละ 1 วัน อาจจะสลับกินแอปเปิลสีละมือในอาหารมื้อ เช้า กลางวัน

อาจมีคนแย้งว่า กินแต่เปลือกได้หรือไม่ คำตอบ คือ หากกินแต่เปลือกจะไม่ได้สารสำคัญที่มีอยู่ในเนื้อแอปเปิลที่ชื่อว่า "เพกติน" เป็นใยอาหารเปรียบเสมือนฟองน้ำที่ช่วยจับไขมัน และน้ำตาล ดังนั้นควรกินทั้งเปลือกและเนื้อ คือ กินทั้งลูกจะดีกว่า

ส่วนเมล็ดแอปเปิลนั้นไม่ยากให้กิน เพราะมี "สารแทนนิน" หรือสารฝาด ความจริงสารนี้มีประโยชน์ แต่ข้อเสียคือเมล็ดแอปเปิลมี "สารแทนนิน" ก่อนข้างเข้มนั่น ถ้าไปกัดเมล็ดแอปเปิลแตกจะได้ "สารแทนนิน" ที่เข้มนั่นเกินไป อาจทำให้คลื่นไส้ พะอืดพะอม นอกจากนี้ยังมี "สาร

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ. กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่ ถ้าแบ่งสีของแอปเปิลง่าย ๆ อาจแบ่งเป็น "แอปเปิลสีเขียว" กับ "แอปเปิลที่ไม่ใช่สีเขียว" ที่แบ่งแบบนี้ก็เพราะว่า มันจะแบ่งวิตามินที่ต่างกันได้ง่าย แอปเปิลสีแดง แอปเปิลสีชมพู แอปเปิลสีเหลือง เกิดจากซูเปอร์วิตามินที่มีชื่อว่า "แอนโทไซยานิน" เป็นตัวเดียวกับที่มีในองุ่น แอปเปิลบางลูกสีออกเข้มน ๆ แดงเกือบม่วง เกิดจากแอนโทไซยานิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ต่อสู้เซลล์มะเร็งได้



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

ส่วน แอปเปิลสีเขียว มีรสเปรี้ยวมากกว่า เกิดจากมีสารตัวหนึ่งชื่อว่า "กรดมาลิก" มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เหมือนยาปฏิชีวนะ น่าเชื่ออ่น ๆ ปรับสมดุลลำไส้ "แอปเปิล" ไม่ว่าจะสีแดงหรือสีเขียว มีสารสำคัญที่เป็นพระเอก คือ "โพลีฟีนอล" เป็นตระกูลใหญ่แล้วแบ่งเป็นตระกูลย่อย เช่น "แอนโทไซยานิน"

ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ลดไขมัน คุม น้ำตาล คนมักคิดว่าเบาหวานกินแอปเปิลได้หรือ ขอบอกว่าควรกินเพราะแอปเปิลช่วยได้ แต่ควรเลือกกินสีเขียว

สีของเนื้อแอปเปิลเปลี่ยนไปนั้นแสดงว่า มีสาร "โพลีฟีนอล" ที่ไหนมีสารโพลีฟีนอลฟอโดโน อากาศจะเกิดสนิมเป็นสีน้ำตาลขึ้นมาทันที ไม่ว่าจะฝัก หรือ ผลไม้ แอปเปิลเป็นผลไม้ที่เหมาะกับคนต้องการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วน เพราะให้วิตามินสูง แคลอรีต่ำ จึงเป็นอาหารในฝันของคนลดน้ำหนัก ลดความอ้วน กินแล้วอึดท้องได้โยอาหาร ให้แคลอรีต่ำ

เทคนิคในการกินแอปเปิล คือ กินทั้งเปลือก เพราะสารสำคัญ คือ "โพลีฟีนอล" มักจะอยู่ตามเปลือก หรือเนื้อที่อยู่ติดกับเปลือก แต่ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักจะปอกเปลือกทิ้งไป ซึ่งน่าเสียดาย

เย็น ก็ได้ไม่ว่ากัน มีงานวิจัยจาก "มหาวิทยาลัยโอไฮโอ สเตต" บอกว่า "โพลีฟีนอล" ช่วยลดไขมันในเลือดได้นับ 10 เปอร์เซ็นต์ ช่วยลดการแข็งตัวของหลอดเลือด โดยเฉพาะลด "แอลดีแอล" นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันผิวพรรณไม่ให้โดนแดดเผาทำลาย ป้องกันยูวีเอ และยูวีบี

เวลาเรากัดแอปเปิลทิ้งไว้แล้วเปลือกที่ติดมากับเปลือก อาทิ สารเคลือบหรือยาฆ่าแมลง โดยธรรมชาติแอปเปิลมีการสร้างไขออกมาเคลือบลูกแอปเปิลอยู่แล้วผิวจึงมันตามธรรมชาติ แต่บางครั้งเวลานำมาจำหน่ายอาจมีการเรีอกซ์เพิ่ม ดังนั้นก่อนกินควรล้างให้สะอาด แต่อย่างถึงขั้นล้างจนผิวด้าน เพราะอาจทำให้วิตามินหายไปและเหี่ยวเร็ว เวลาจะกินค่อยล้างดีกว่า อย่างล้างไว้มาก ๆ แล้วใส่ตู้เย็นทิ้งไว้

สรุปคือกินแอปเปิลสีไหนก็ได้ แต่ต้องกินทั้งเปลือก ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ลดไขมัน คุม น้ำตาล เหมาะกับคนอ้วน ต้องการลดน้ำหนักดีนักแล.

กลุ่มไซยาไนด์" มีความเป็นพิษและมีผลต่อหัวใจ แต่ไม่ต้องกังวลมากเพราะต้องกินเมล็ดแอปเปิลในปริมาณมากจริง ๆ จึงได้รับพิษ

มีเรื่องสนุกอีกอย่างที่คนอาจไม่รู้คือ แอปเปิลมีแก๊สตัวหนึ่งชื่อว่า "เอทิลีน" ถ้าเราผลอนำแอปเปิลที่กัดแล้วคำหนึ่งไปใส่ไว้ในตู้เย็นรวมกับกล้วย หรือผลไม้อื่น ๆ จะทำให้ผลไม้อื่นเน่าได้ โดยแก๊ส "เอทิลีน" เหมือนกับแก๊สที่ชาวบ้านใช้บ่มผลไม้ ดังนั้นถ้ากัดกินแอปเปิลแล้วเหลือต้องใส่ถุงมัดปากให้ตีไม้ให้แก๊สออกมาได้

ราคาแอปเปิลลูกกับแพ่งแตกต่างกันหรือไม่? นพ.กฤษดา กล่าวว่ ส่วนตัวก็กินแอปเปิลราคาถูก ซึ่งต้องระวังเรื่องสารปนเปื้อนที่ติดมากับเปลือก อาทิ สารเคลือบหรือยาฆ่าแมลง โดยธรรมชาติแอปเปิลมีการสร้างไขออกมาเคลือบลูกแอปเปิลอยู่แล้วผิวจึงมันตามธรรมชาติ แต่บางครั้งเวลานำมาจำหน่ายอาจมีการเรีอกซ์เพิ่ม ดังนั้นก่อนกินควรล้างให้สะอาด แต่อย่างถึงขั้นล้างจนผิวด้าน เพราะอาจทำให้วิตามินหายไปและเหี่ยวเร็ว เวลาจะกินค่อยล้างดีกว่า อย่างล้างไว้มาก ๆ แล้วใส่ตู้เย็นทิ้งไว้

สรุปคือกินแอปเปิลสีไหนก็ได้ แต่ต้องกินทั้งเปลือก ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ลดไขมัน คุม น้ำตาล เหมาะกับคนอ้วน ต้องการลดน้ำหนักดีนักแล.

uwvssu บุณชาชน : รายงาน