

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,593 วันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 4

เคล็ดลับ
สุขภาพดี

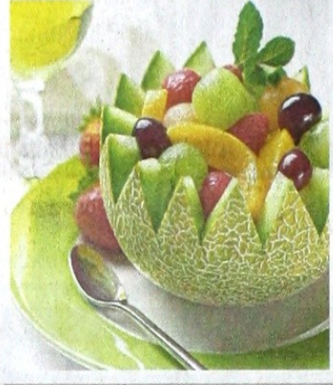


'ผลไม้คลายร้อน'กินให้ถูกดีต่อร่างกาย

ความโดดเด่นของผลไม้ไทยเป็นที่ยอมรับของต่างชาติอยู่มาก เพราะเมื่อผ่านไปตามแหล่งท่องเที่ยวที่ขั้วน้ำที่ขยผลไม้ทั้งแปรรูปแล้วและยังไม่แปรรูปต่างได้รับความสนใจ สิ่งนี้สะท้อนความอุดมสมบูรณ์ของภูมิประเทศ แต่ถ้ามองในความเป็นบ้านเราเป็นเมืองร้อน การคลายร้อนแบบง่ายๆ นอกจากน้ำเย็นแล้วยังมีผลไม้ประเภทต่างๆ ที่ช่วยได้อีกด้วย

จิรวรรณ เจริญอารีย์ คณบดีคณะเทคโนโลยีการเกษตร ม.เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มองธรรมชาติของหน้าร้อนว่า หน้านี้มีอุณหภูมิสูงขึ้น ทำให้กระบวนการเผาผลาญของร่างกายมากขึ้น จึงสูญเสียน้ำออกจากร่างกายผ่านเหงื่อและปัสสาวะ **แต่การทานผลไม้คลายร้อนที่ไม่ถูกวิธีก็อาจจะมีโทษได้**

ผลไม้คลายร้อนที่ดีต้องย่อยง่ายและไม่ให้พลังงานที่สูงเกินไป ตลอดจนตัวผลไม้เองต้องมีคุณสมบัติแบบเย็น ส่วนใหญ่ผลไม้ประเภทนี้จะมีส่วนประกอบของน้ำกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ อาทิ **แตงโม แคนตาลูป** ซึ่งผลไม้จำพวกนี้เมื่อแช่เย็นทิ้งไว้แล้วนำมากินจะให้ความสดชื่น ขณะที่ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวก็ช่วยคลายร้อนได้ เพราะในผลไม้รสเปรี้ยวจะมีวิตามินซีสูง ช่วยให้คุณที่กินเข้าไปมีความ



สดชื่นขึ้น หรืออาจกินควบคู่กันเหมือนกับมะม่วงน้ำปลาหวาน ก็ถือเป็นอีกเมนูที่น่าสนใจ ผลไม้ของไทยที่ช่วยให้คลายร้อน นอกจากแตงโม และแคนตาลูปแล้ว ยังมี **แตงไทย มะพร้าวอ่อน ส้ม มะเฟือง ระกำ สละ กระท้อน ส้มโอ** ส่วนผลไม้จากต่างประเทศ ก็เช่น **เชอร์รี่ กีวี หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่าง ๆ** ผลไม้พวกนี้นอกจากมีน้ำในตัวมากแล้ว ยังมีรสชาติที่เปรี้ยวซึ่งเป็นสรรพคุณที่ดีในการทำให้กระปรี้กระเปร่า

ด้านการแปรรูปผลไม้คลายร้อนมีทั้งแบบที่นำมาคั้นเอาน้ำ หรือแบบปั่นผสมรวม เช่น **แตงโมและส้ม** ถ้านำไปแช่เย็นแล้วนำมาดื่มในช่วงอากาศร้อนจะช่วยได้มาก ส่วนการแปรรูปเป็นไอศกรีมก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะเด็ก ๆ จะทานง่าย เช่น **ไอศกรีมรสเชอร์เบท** ที่

นำมาทำได้เองแบบง่าย ๆ ไม่ต้องผสมผลไม้อื่น ต่อร่างกายมาก

มากนัก สำหรับหนุ่มสาววัยรุ่น อาจแปรรูปผลไม้คลายร้อนให้เป็น **ฟรุตสลัด** หรือหากต้องการให้ทานง่ายขึ้นอาจทำเป็น **เดาฮวย ฟรุตสลัด** ซึ่งเมื่อนำมาแช่เย็นแล้วยังง่ายในการทาน และช่วยคลายร้อนได้ดีอีกด้วย

การแปรรูปอีกประเภทที่สามารถเก็บไว้ได้นานคือ การกวนและหยี เช่น **กระท้อนหยี สลัดกวน** ของจำพวกนี้อาจเพิ่มรสชาติผ่านเครื่องปรุงที่ใส่เข้าไป ถ้าใครชอบเย็นสามารถนำไปแช่ในตู้เย็นแล้วเอามาทานได้ โดยการแปรรูปต่าง ๆ สามารถทำเองได้ที่บ้าน แต่ผู้ที่ทำต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการแปรรูปที่ต้องการเสียก่อนลงมือทำ

ผลไม้ไทยมีความโดดเด่นตรงที่มีวิตามินซีมาก และมีเบต้าแคโรทีนในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งผลไม้บางอย่างที่มีเปลือก เช่น **ส้ม** หลายคนพยายามดึงเอาเปลือกบาง ๆ ที่อยู่ภายในออก ทั้งที่เปลือกเหล่านั้นก็มีประโยชน์



อนาคตของผลไม้คลายร้อนไทยยังได้รับความนิยมน และสามารถนำมาเป็นอาชีพได้ เพียงแต่ต้องรู้หลักในการแปรรูปและสร้างคุณค่าที่เหมาะสมกับคนทาน เพราะผลไม้เหล่านั้นเมื่อทานเข้าไปล้วนมีประโยชน์ในการช่วยคลายร้อนได้ดีอีกด้วย



ต่อต้านโรคต่าง ๆ การสอนให้เด็ก ๆ กินผลไม้แบบสด เราไม่สามารถที่จะทำให้เหมือนการกินผักที่แปรรูปเป็นลักษณะอื่น เพราะผลไม้จำเป็นต้องกินแบบสด ทั้งที่พ่อแม่ไม่ชอบ แต่การสอนให้เด็กกินตั้งแต่เล็กย่อมปลูกฝังการกินอาหารที่ถูกวิธีให้กับเด็กด้วย

ผลไม้คลายร้อนถือเป็นอีกทางเลือกที่ปัจจุบันมีสินค้าต่าง ๆ มากมายที่โฆษณาถึงสรรพคุณคลายร้อนต่างๆ แต่ส่วนใหญ่ยังมีการปรุงแต่งที่อาจมีผลต่อร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม.