

คม·ชด·ลึก

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5280 วันจันทร์ที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 10



เกษียร
ยุคใหม่

รศ.ดร.พีรเดช ทองอำไพ

ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับผลไม้ไทย

ผลไม้ไทยขึ้นชื่อในเรื่องของความอร่อย และส่วนใหญ่มีรสหวานเมื่อเทียบกับผลไม้ของชาวยุโรป ซึ่งจะมีรสชาติอมเปรี้ยวเป็นส่วนใหญ่ แต่ในช่วงหลังๆ นี้หลายคนเริ่มบริโภคน้อยลง เพราะเชื่อว่าน้ำตาลในผลไม้เหล่านั้น น่าจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย รวมทั้งความเชื่ออีกหลายอย่าง ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ยังไม่ค่อยมีใครศึกษาอย่างลึกซึ้งว่า จริงๆ แล้วผลไม้ไทยมีอะไรเป็นองค์ประกอบและมีอะไรที่จำเป็นจะต้องระวังบ้างในแง่ของการรักษาสุขภาพ

เมื่อไม่นานมานี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) จึงได้มีการสนับสนุนให้มีการศึกษาเรื่อง คุณค่าโภชนาการและดัชนีน้ำตาลของผลไม้ไทยที่นิยมรับประทานในประเทศไทย ซึ่งมี ดร.รัชนี คงคาฉุยฉาย และ ดร.ประไพศรีศิริจักรวาล จากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหัวหน้าโครงการงานวิจัยชิ้นนี้เสร็จสิ้นเมื่อปีที่ผ่านมานี้ ทั้งหมดนี้ได้นำผลไม้ไทย 21 ชนิดมาศึกษา ก็ได้แก่ แก้วมังกร กล้วย ทูเรียน ชมพู่มะเขมมา ลิ้นจี่ มังคุด สละ ส้มโอ ละมุด มะเฟือง ลองกอง ขนุน พุทรา และมะพร้าวน้ำหอม แต่น่าเสียดายที่ยังไม่ได้ทำกับผลไม้สำคัญอีกบางชนิดเช่น มะม่วง ลำไย ส้ม องุ่น เป็นต้น

ผลการวิจัยผลไม้ทั้ง 21 ชนิดนี้ ก็ได้ข้อมูลที่น่าสนใจมาก และน่าจะช่วยเปลี่ยนแนวความคิดและความเชื่อเดิมที่อาจเข้าใจผิดเกี่ยวกับผลไม้ได้ในบางส่วน คือรายชื่อผลไม้มี 15 ชนิด แต่บางชนิดศึกษาในหลายพันธุ์ เมื่อรวมกันแล้วจึงได้ 21 ชนิด

ในภาพรวมแล้ว อาจกล่าวได้ว่าผลไม้ทุกชนิดประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ คืออยู่ในช่วงประมาณ 64-93% ยกเว้นมะเขมมาหวานพีชเดียวที่มีน้ำอยู่เพียง 21% หมายความว่าเมื่อเรากินผลไม้เข้าไป ส่วนใหญ่ที่เราได้คือน้ำ ยกเว้นมะเขมมา ซึ่งได้เนื้อได้หนังมากที่สุด

ที่น่าสนใจคือผลไม้เกือบทุกอย่างไม่มีไขมัน หรือมีก็มีในปริมาณที่น้อยมาก สำหรับผลไม้ที่มีไขมันสูงก็คือมะพร้าวน้ำหอม ซึ่งแน่นอนว่าในเนื้อมะพร้าวข้อมมีไขมันมากดังที่เราคาดเดากันอยู่แล้ว แต่ว่าถึงแม้ไขมันจะสูง ก็มีเพียง 6% เท่านั้น และในน้ำมะพร้าวไม่มีไขมันเลย รองลงไปก็คือทูเรียน ซึ่งมีอยู่ประมาณ 3-5% ส่วนมะเขมมาหวาน แก้วมังกร และละมุด ก็มีไขมันบ้างแต่ไม่ถึง 1% ผลไม้ที่เหลือไม่พบไขมันเลย ดังนั้นค่อนข้างชัดเจนว่า การบริโภคผลไม้ ไม่ได้มีส่วนในการเพิ่มไขมันให้แก่ร่างกายมากนัก นอกจากการบริโภคผลไม้ที่มีไขมันในปริมาณมากๆ เช่น เนื้อมะพร้าว หรือทูเรียน

ใครที่คาดหวังจะได้โปรตีนจากผลไม้เป็นหลัก อาจต้องผิดหวัง เพราะว่าในผลไม้ทั้งหมดที่กล่าวมา มีโปรตีนต่ำมาก คือต่ำกว่า 2% เกือบทุกชนิด ยกเว้นมะเขมมาหวาน และทูเรียน ซึ่งมีโปรตีน 2.3-2.8% แต่ที่จริงแล้ว การบริโภคผลไม้เราไม่ได้คาดหวังว่าจะได้โปรตีนสูงอยู่แล้ว เพราะโปรตีนส่วนใหญ่จะได้มาจากเนื้อสัตว์ แต่ว่าที่เราคาดหวังคือการได้ใยอาหาร ซึ่งจำเป็นต่อการย่อยอาหารของเรามาก

ผลไม้ที่มีใยอาหารสูงสุดคือมะเขมมาหวาน มีมากกว่า 7% รองลงไปก็คือละมุดที่มีใยอาหารใกล้เคียงกัน ส่วนผลไม้ที่เหลือจะมีใยอาหารอยู่ในช่วง 1-3% กว่าเท่านั้น ความจริงเรื่องนี้ก็ไม่แปลกอะไรเพราะการวิเคราะห์นี้เทียบกับน้ำหนักผลไม้ที่บริโภคได้ 100 กรัมของแต่ละชนิด และอย่างที่กล่าวมาข้างต้นคือ มะเขมมาเป็นผลไม้ที่มีน้ำน้อยที่สุดคือเพียง 21% ดังนั้นสารอาหารต่างๆ จึงเข้มข้นหรือมีปริมาณมากกว่า เมื่อเทียบเฉพาะส่วนที่นำมาบริโภค

คราวหน้าจะมาเล่าให้ฟังเรื่องของน้ำตาล และพลังงานที่ได้จากการบริโภคผลไม้ ซึ่งเป็นประเด็นใหญ่และหลายคนสนใจในส่วนนี้มากครับ