



ปีที่ 69 ฉบับที่ 21906 วันศุกร์ที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2561 หน้า 7



## วิตามินซี ในฝรั่งสด

ช่วงเทศกาลเฉลิมฉลองปีใหม่เพิ่งสิ้นสุด การพบปะญาติพี่น้อง และเดินทางกลับไปเยี่ยมบ้านต่างจังหวัด หรือท่องเที่ยวชมจับอากาศหนาว เป็นอีกกิจกรรมที่หลายคนเลือกทำในช่วงปีใหม่

แต่สิ่งที่มีก็ตามมาในช่วงอากาศหนาวเย็นคือ การเจ็บไข้ได้ป่วยเช่นหวัด ไอ จาม เป็นไข้ ซึ่งส่วนใหญ่เราจะพึ่งพายารักษาโรคเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย แต่มีอีกวิธีที่ช่วยให้ไม่ต้องพึ่งพายาคือ การพึ่งพาอาหารที่มีประโยชน์ เช่น มีวิตามินซีสูงที่ช่วยป้องกัน และเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

**วิตามินซีมีมากในผักผลไม้ เช่น มะขามป้อม มะขามเทศ กีวี ฝรั่ง ส้มโอ สตรอเบอรี่ มะรุม พริกหวาน บรอกโคลี กะหล่ำปลี**

ฝรั่งสดเป็นผลไม้ไทยๆ ที่มีปริมาณวิตามินซีสูงอันดับต้นๆ อีกทั้งเป็นผลไม้ที่หาทานได้ง่าย หาทานได้ทุกฤดูกาลตามรถเข็นและร้านขายผลไม้ทั่วไป

วิตามินซีจำเป็นต่อร่างกายเพราะทำหน้าที่ส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยสร้างคอลลาเจนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของหลอดเลือดเอ็นและกระดูก เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง หัวใจ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถ้าเราขาดวิตามินซีจะทำให้อ่อนเพลียเบื่ออาหาร ปวดตามข้อต่อ ร่างกายเลือดออกตามไรฟันเจ็บกระดูกแผลหายช้าระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลงทำให้ติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้ง่าย

ปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายของเด็กเล็ก เด็ก โศและผู้ใหญ่ต้องการต่อวันคือ 40, 50, 60 มิลลิกรัม

วิตามินซีสลายตัวได้เร็วที่สุดในจำพวกวิตามินด้วยกันหากต้องการให้ได้วิตามินซีในปริมาณสูงจากการทานผลไม้เช่นฝรั่งก็ควรทานผลที่ตัดสดๆ เพราะฝรั่งที่ตัดจากต้นมาเป็นเวลานานๆ และเก็บรักษาไว้ในบรรยากาศที่ร้อนมีแสงแดดและความชื้นอาจทำให้วิตามินซีสลายตัวลดปริมาณลงได้ หากนำมาผ่านความร้อนหรือแปรรูป เช่น หมักดอง ทำแห้ง จะยิ่งทำให้สลายตัวลงไปมาก

วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างฝรั่งสด 5 ตัวอย่างจาก 5 ย่านการค้าในกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณวิตามินซีผลปรากฏว่า ในฝรั่งสด 1 ซีด มีวิตามินซีในช่วง 17.90-167.41 มิลลิกรัม

ผลการวิเคราะห์ข้างต้นยืนยันได้ว่าฝรั่งสดเป็นแหล่งให้วิตามินซีปริมาณสูง แอมราคาถูก

แต่ก่อนซื้อควรเลือกผลที่ดูแล้วมีความสดใหม่ ไม่เหี่ยวหรือมีสีผิวที่ผิดปกติ ภาชนะบรรจุเช่นมีสีน้ำตาล หมองคล้ำ แค่นี้ก็ได้รับวิตามินซีจากฝรั่งสดไปเต็มๆ.

### ผลวิเคราะห์ปริมาณวิตามินซีในฝรั่งสด

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม / 100 กรัม)
ฝรั่งสด รทเอ็น ร้านที่ 1 ย่านพระประแดง	17.90
ฝรั่งสด ร้านที่ 1 ย่านบางขุนเทียน	29.88
ฝรั่งสด ยุปเปอร์มาร์เก็ต ย่านปิ่นเกล้า	83.20
ฝรั่งสด รทเอ็น ร้านที่ 2 ย่านบางใหญ่	27.64
ฝรั่งสด ร้านที่ 1 ย่านบางใหญ่	167.41

วันที่วิเคราะห์ 12-14 ธ.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T972 based on International Federation of Fruit Juice Producers (IFU), No.17a, 1995  
ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร ๙๙-๙๙๙๙ ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ  
โทร. 0-2422-8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>