



นำผลไม้กับสุขภาพ

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ

คณะเกษตรศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

น้ำผลไม้ควรเป็นเครื่องดื่มที่อยู่ในรายการอาหารประจำวัน แต่ต้องดื่มมาจากผลไม้สดและผักสด น้ำผลไม้สดและน้ำผักสดถือว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ น้ำผัก น้ำผลไม้เป็นน้ำที่สด ๆ ใหม่ ๆ หลายคนจะมีความเห็นว่า น้ำผลไม้และน้ำผักมีสารอาหารอะไรบางอย่าง และหลาย ๆ คนรู้ว่าน้ำผักและน้ำผลไม้ไม่มีเส้นใย เพราะฉะนั้นเอาแต่น้ำเป็นการเอากากอาหารออก แต่คนเราต้องการกากใย กากใยหรือเส้นใยมีความสำคัญต่อสุขภาพ นักโภชนาการเสนอแนะให้กินอาหารสด ความเป็นจริงอาหารสด ๆ เช่น ผักสด ผลไม้สดมีเส้นใย การกินอาหารที่มีเส้นใยมากช่วยป้องกันโรคท้องผูก และป้องกันมะเร็งปอดลำไส้ใหญ่ได้

เส้นใยหรือกากใยไม่มีในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และอาหารที่ผ่านการผลิตหรือในไขมัน แต่จะพบมีมากในผลไม้สด ผักสด ถั่ว เมล็ดแห้ง ข้าวที่ไม่ขัดจนขาว

ถ้าเรากินอาหารสดเหล่านี้เราก็จะได้เส้นใย และดื่มน้ำผลไม้เป็นการเพิ่มเติมสารอาหาร น้ำผลไม้ช่วยป้องกันไม่ให้หิบบ่อย ใจได้ป่วย คนที่ดื่มน้ำผลไม้สดในรายการอาหารเป็นประจำทำให้สุขภาพดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและดินฟ้าอากาศได้ด้วย

การทำน้ำผลไม้สดทำได้ไม่ยาก ใช้เวลาน้อย และสามารถดื่มจำนวนมาก ๆ ได้ แต่เมื่อดื่มน้ำผลไม้แล้ว ก็ควรเลือกกินอาหารที่มีเส้นใยอยู่ในรายการอาหารด้วย

ทำไมนักโภชนาการไม่แนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้กระป๋องหรือขวด ก็เพราะว่าน้ำผลไม้เหล่านี้จะผ่านกรรมวิธี และในบางครั้งจะใส่สารกันบูดลงไปด้วย เพื่อไม่ให้ผลไม้เน่าเสีย ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกายสำหรับบางคน เมื่อดื่มน้ำผลไม้ชนิดนั้น ๆ แล้วก็จะเหลือสารที่ใส่เพื่อกันเสียตกค้างอยู่ในร่างกายได้

การรับประทานอาหารควรรับประทานหลาย ๆ อย่าง ผสมผสานกัน เช่น รับประทานผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ และทั้งแบ่งรวมกัน ร่างกายจึงจะใช้สารอาหารแต่ละอย่างได้อย่างเต็มที่ เพราะการทำงานของสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ร่างกายจึงจะได้ประโยชน์จากสารอาหารนั้น ๆ

ดื่มน้ำผลไม้เท่าไร? จึงจะดี โดยทั่วไปนักโภชนาการเสนอแนะให้ดื่มน้ำผลไม้วันละ 2-4 แก้วต่อวัน โดยใช้น้ำผลไม้สดต่างชนิดกัน หรือดื่มน้ำผักสลับกับน้ำผลไม้ โดยเลือกผักสด เช่น แคนทารี กระหล่ำปลี แครอท มะระ เป็นต้น

น้ำผลไม้หรือน้ำผักดื่มมากเท่าไรก็ไม่เป็นผลเสียต่อร่างกาย เพียงแต่เราจะได้รับน้ำจากผลไม้ที่ดื่มมากเกินไปนั่นเอง

จะให้เด็กดื่มน้ำผลไม้เมื่อไร? จึงจะเหมาะสมกับระบบการย่อยในร่างกายของเด็ก โดยไม่ทำให้เด็กท้องเสียหรือเกิดปัญหาเกี่ยวกับเด็ก ขอเสนอแนะว่าเมื่ออายุ 6 เดือน เราควรให้ดื่มน้ำผลไม้สดได้แล้ว แต่น้ำผลไม้ที่จะให้เด็กดื่มต้องทำให้เจือจาง โดยเติมน้ำครึ่งต่อครึ่ง

**การทำน้ำผลไม้ให้อร่อยและปลอดภัย**

ผิวส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มที่ผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดและเปลือกส้มหรือส้มเขียวหวานแล้วจึงป็นหรือคั้น ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ลล้างผ่านเมล็ดออกแล้วจึงป็นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

**ข้อเสนอแนะในการทำน้ำผลไม้**

- เป็นเรื่องไม่ยากที่จะทำน้ำผลไม้สดให้มีคุณภาพดี สะอาดและอร่อย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย
1. เลือกผลไม้สดใหม่ตามฤดูกาล
  2. ล้างเปลือกเปลือก เอาส่วนเสียออก เอาเมล็ดออกแล้วจึงคั้นหรือปั่น
  3. ส้มผิวจะมีน้ำมันอยู่ ถ้าคั้นทั้งเปลือกจะขม ส้มถ้าปั่นด้วยเครื่องให้หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จะดีกว่าใส่ทั้งชิ้นใหญ่ ๆ
  4. มะนาวอาจคั้นทั้งผิว แต่ถ้าไม่ชอบขมควรเปลือกผิวออกบ้าง เพราะมะนาวกินผิวได้ตรงส่วนผิว จะมีวิตามินซีอยู่มาก
  5. ผลไม้ที่มีเมล็ดทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นมะนาว ส้ม แดงโม แอปเปิ้ล องุ่น เอาเมล็ดออกก่อน โดยเฉพาะเมล็ดแอปเปิ้ลต้องเอาออกให้หมด เพราะในส่วนของเมล็ดมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย
  6. ผัก ผลไม้ก่อนปั่น หรือคั้นควรหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อน น้ำจะออกได้มากกว่าผักหรือผลไม้ชิ้นใหญ่
  7. ผักหรือผลไม้ที่มีน้ำมากคั้นได้ แต่ถ้าเป็นผักหรือผลไม้ที่มีน้ำน้อยควรปั่น หรือบดก่อน แล้วจึงกรองเอาน้ำหรือใช้ทั้งเนื้อ
  8. การทำน้ำผลไม้ ภาชนะควรสะอาด วิธีการทำต้องสะอาด และคนทำต้องล้างมือให้สะอาด และมีอนามัยในการและต้องที่ถูกต้อง.