



น้ำผลไม้ สมุนไพร เลือกอย่างไรปลอดภัย...

กิมวาโรตี (พงษ์พรรณ บุณเลิศ)

สุขภาพดี

จากสูตรเมนูอาหารไทยที่บอกกล่าวเล่าถึงการดูแลสุขภาพสุขภาพ ต่อเนื่องจากการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาทิตยสุขภาพสัปดาห์นี้ขอถามติดด้วยเรื่องของเครื่องดื่ม โดยเฉพาะ น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ที่มีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย

น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพรในปัจจุบันมีให้เลือกดื่มหลากหลายรูปแบบ ทั้งสำเร็จรูปบรรจุขวด กัดอง กระป๋องหรือแม้แต่มิ้น กั้นคิมกันสด ๆ ขณะที่ผลไม้แต่ละชนิดมีคุณค่าคุณประโยชน์แตกต่างกันไป การเลือกดื่มเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดกับร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ

จากความรู้โรคเด่นของผลไม้ทั้งในด้านรสชาติ กลิ่นหอม สีสวยสะดุดตา ในด้านคุณค่าอาหารไม่ว่าจะเป็นวิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร ฯลฯ ผลไม้แต่ละชนิดต่างก็มีครบพร้อม ขณะที่ผลไม้หลายชนิดนำมาปั่น ก็มักทำเป็นน้ำผลไม้เพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย เป็นทางเลือกให้กับผู้ที่ไม่ชอบกินผลสด

สิ่งที่ต้องพิจารณานอกเหนือไปจากความสะอาด ยังมีเรื่องของความเข้มข้นของรสชาติ โดยเฉพาะรสหวาน ปริมาณน้ำตาลเกลือที่เพิ่มเข้ามา รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล หัวหน้าฝ่ายมนุษยโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล ให้ความรู้ว่า น้ำผลไม้หลากหลายรูปแบบ ทั้งน้ำผลไม้สำเร็จรูปพาสเจอร์ไรซ์ น้ำผลไม้ที่กั้นสด ปั่นแยกกากและไม่แยกกาก ซึ่งถ้ามีกากโยก็จะมีส่วนเพิ่มมากขึ้น

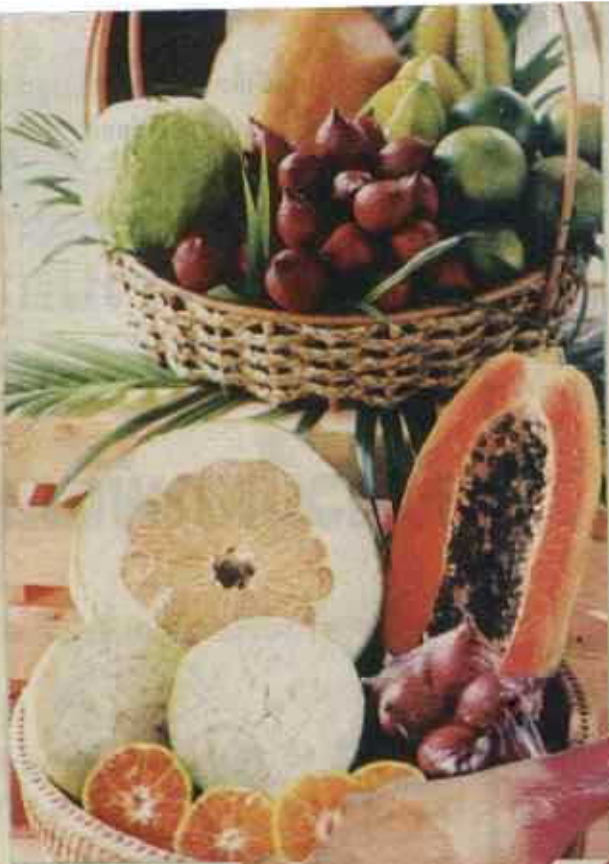
น้ำผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินสำคัญหลายชนิด อย่าง วิตามินซี วิตามินเอ เบตาแคโรทีน ฯลฯ ขณะเดียวกันก็มีแร่ธาตุ อีกทั้งมีกากใยช่วยเรื่องการขับถ่าย ส่วนอย่างอื่นที่มีเพิ่มเข้ามาก็คือน้ำตาล ในผลไม้จะมีน้ำตาลธรรมชาติ น้ำตาลฟรุคโตส แต่ที่เติมเข้าไปเป็น

พวกน้ำตาลทรายและโซเดียม

“น้ำตาลที่เติมใส่จำนวนมากเกินไปจะมีปัญหาทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ส่วนของโซเดียมหรือเกลือจริง ๆ แล้วในอาหารไทยโดยทั่วไปโซเดียมมีมากกว่าที่แนะนำอยู่แล้ว ถ้ายังดื่มลงไปก็น้ำผลไม้ก็จะยังเป็นส่วนเกินมีผลในเรื่องความดันโลหิต

น้ำผลไม้ที่มีจำหน่ายทั่วไปในการเลือกทานารับประทานคือพิจารณาให้ดี ในกรณีที่มีอยู่ในท้องตลาดส่วนใหญ่จะมีการเติมน้ำตาลค่อนข้างมากในบางยี่ห้อ ขณะที่บางชนิดก็ไม่เติมซึ่งจะเขียนไว้ว่าไม่เติมน้ำตาล น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลอยู่ในช่วงไม่เกิน 5 เปอร์เซ็นต์ ถือว่าเป็นน้ำผลไม้ที่ไร้อันสูงว่านี่คือว่าขอมอบทำให้อ้วนได้ ซึ่งความอ้วนที่เกิดขึ้นไม่ได้อยู่ที่น้ำตาลอย่างเดียว แต่อยู่ที่ปริมาณการบริโภค วันหนึ่งอ้วนได้ 1-2 แก้ว ไม่เกินก็พอใช้ได้ แต่ถ้าดื่มแทนน้ำจะได้รับพลังงานค่อนข้างเยอะเป็นส่วนเกินกลายเป็นผลเสียต่อร่างกาย”

[ต่อหน้าหน้า]



น้ำผลไม้ถ้าทำแล้วควรดื่มทันที เก็บไว้ไม่นานวิตามินต่าง ๆ ก็ยังคงมีอยู่ แต่ถ้าเก็บไว้นานทั้งวันทั้งคืน วิตามินที่คาดหวังว่าจะมีก็จะสลายไปเรื่อย ๆ กรณีของคนที่ชอบรับประทานผลไม้ น้ำผลไม้ถือได้ว่าเป็นตัวช่วยสำคัญ

สำหรับน้ำผลไม้ที่มีจากพืช โดยเฉพาะที่บรรจุกล่อง กระป๋อง ก่อนดื่มควรศึกษาข้อมูลจากฉลากโภชนาการ ดูส่วนของพลังงานทั้งหมดว่ามีมากน้อยแค่ไหน ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงเฉลี่ยประมาณ 100-120 กิโลแคลอรีต่อแก้ว และก็ดูปริมาณน้ำตาลว่าสูงหรือไม่ มีวิตามินซีเท่าไร ฯลฯ คนที่ไม่ค่อยมีเวลา ไม่ทานผลไม้สดควรสนใจพิจารณา

การทานผลไม้สดถือว่ามีประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย แต่ถ้าทานสดไม่ได้มากนัก ป็นเป็นน้ำ

ผลไม้มีเนื้อรวมอยู่ด้วยก็ถือว่าดีมีประโยชน์รองลงมา ส่วนการปั่นสดแยกกากดื่มน้ำก็มีประโยชน์แต่จะ



เสียนในเรื่องใยอาหาร แต่ก็ไม่ควรเลือกซื้อน้ำผลไม้ที่เค็มเกลือ น้ำตาลลงในปริมาณที่ค่อนข้างมาก นอกจากน้ำผลไม้ เครื่องดื่มสมุนไพรทั้งจากพืชผัก ผลไม้ที่ว่ากันว่าดีมีสรรพคุณเป็นยา มีคุณค่าทางอาหาร ปัจจุบันเครื่องดื่มเหล่านี้ได้รับความนิยมจากกลุ่มผู้รักสุขภาพมากมายเช่นกัน

ส่วนหนึ่งของเครื่องดื่มสมุนไพร จากข้อมูลน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขอธิบายให้เห็นภาพว่า น้ำสมุนไพรบางชนิดช่วยผ่อนคลายความร้อนทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง อย่าง *น้ำมะขาม* ช่วยลดอาการกระหายน้ำ น้ำสมุนไพรบางชนิดช่วยบำรุงหัวใจอย่าง *เก๋ใบเตย* *น้ำใบมะม่วง* บางชนิดมีคุณสมบัติช่วยย่อยทำให้ธาตุปกติ ฟอกลือค อย่าง *น้ำมะเขือเทศ* *น้ำข่า* ช่วยขับ

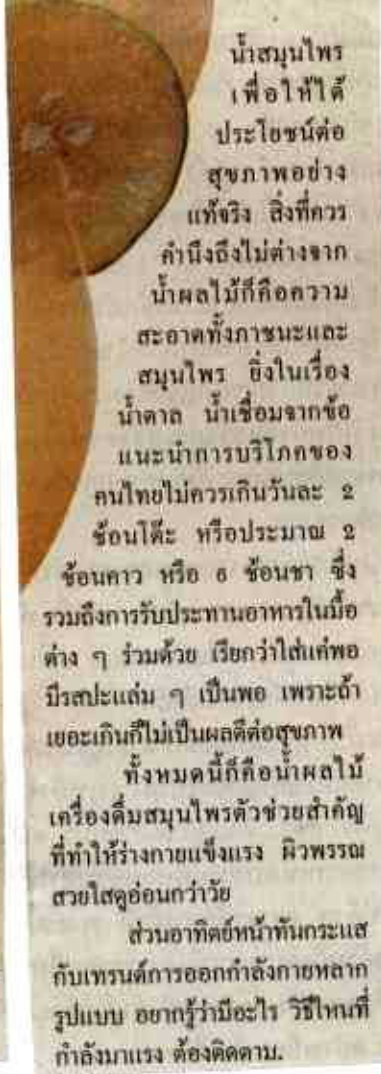


ลมระบายลม
แก้ท้องอืดเพื่อ
เรอเปรี้ยว น้ำคอก
คำฝอย ช่วยลดไขมัน
ในเส้นเลือด ลดความ
ดันโลหิตสูงช่วยขับเหงื่อ
ระบายอ่อน ๆ ฟ้าทะลายโจร
ช่วยโรคภูมิแพ้ได้ดี แก้วร้อนใน
เจ็บคอตัวร้อน อีกทั้งเจริญอาหาร
 ฯลฯ ส่วนผลไม้ยอดนิยมนอย่าง
 แดงโม เนื่องจากนำมาทำเป็นน้ำแดง
 โมมีคุณค่าทางอาหารมีวิตามิน
 เอบำรุงสายตา วิตามินซีช่วย
 ป้องกันโรคเลือดออกตามไร
 ฟัน ขณะเดียวกันมีคุณค่า
 ทางยาช่วยขับปัสสาวะ แก้วร้อน

ใน กระหายน้ำ เซอวี น้ำของผล
ไม้ชนิดนี้มีวิตามินซีสูงช่วยป้องกัน
โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคโลหิต
จาง เช่นเดียวกับ ฝรั่ง ที่นิยมนำมา
กิน ป็นช่วยลดระดับไขมันในเลือด
มะเฟือง ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตา
มินเอ ซี ฟอสฟอรัสและแคลเซียม

มีคุณค่าทางยาช่วยขับเสมหะ ป้อง
กันโรคโลหิตจาง

ขณะที่ มะม่วง มีวิตามิน
เอและซีสูงบำรุงสายตาป้องกันโรค
เลือดออกตามไรฟันมีคุณค่าทาง
ยาเป็นยาระบายอ่อน ๆ สับปะรด
ช่วยย่อยมีแคลเซียมสูง ส่วน สับ
ปะรดบางสายพันธุ์มีวิตามินเอ
 วิตามินซีช่วยในเรื่อง
สายตา กระดูกและ
ฟัน ในด้านคุณค่าทาง
ยาน้ำส้มช่วยป้องกันโรค
โลหิตจาง เป็นต้น
ในการเตรียมทำ



น้ำสมุนไพร
เพื่อให้อาหาร
ประโยชน์ต่อ
สุขภาพอย่าง
แท้จริง สิ่งที่ควร
คำนึงถึงไม่ต่างจาก
น้ำผลไม้ก็คือความ
สะอาดทั้งภาชนะและ
สมุนไพร ยิ่งในเรื่อง
น้ำตาล น้ำเชื่อมจากข้อ
แนะนำการบริโภคของ
คนไทยไม่ควรเกินวันละ 2
ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 2
ช้อนควว หรือ 6 ช้อนชา ซึ่ง
รวมถึงการรับประทานอาหารในมื้อ
ต่าง ๆ รวมด้วย เรียกว่าได้แค่พอ
มีรสปะแล่ม ๆ เป็นพอ เพราะถ้า
เยอะเกินก็ไม่ใช่ผลดีต่อสุขภาพ
ทั้งหมดนี้ก็คือน้ำผลไม้
เครื่องดื่มสมุนไพรตัวช่วยสำคัญ
ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณ
สวยใสดูอ่อนกว่าวัย
ส่วนอาทิตย์หน้าทันกระแส
กับเทรนด์การออกกำลังกายหลาก
รูปแบบ อยากรู้ว่ามีอะไร วิธีไหนที่
กำลังมาแรง ต้องติดตาม.

น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ปัจจุบันมี
ให้เลือกหลากหลายรูปแบบทั้งสำเร็จรูปบรรจุ
ขวด กล่อง กระป๋องหรือแม้แต่ปั่น คั้น
ดื่มกันสด ๆ ขณะที่ผลไม้แต่ละชนิดมี
คุณค่า คุณประโยชน์แตกต่างกัน การ
เลือกดื่มเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดกับ
ร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ