

ปกาสัย ผลไม้ไทย ตั้งรับต่อสุขภาพ แค้น...





ร้อนผ่านเข้ามาที่ไร
บรรดาผลไม้มากมาย
มีทั้งทุเรียน เงาะ
มะม่วง ลิ้นจี่ วางขายให้เลือก
กินในราคาสบาย ๆ กระเป๋
เมื่อเทียบกับนอกฤดูกาล ซึ่ง
ต้องหันไปปรับประทานผลไม้ที่
ออกตลอดทั้งฤดูกาลอย่าง
แดงโม สับปะรด ผรั่ง แทน

ผลไม้จัดเป็นหนึ่งใน
อาหารหลัก 5 หมู่ของคนเรา
โดยผลไม้มีน้ำเป็นส่วนประกอบ
ตั้งแต่ร้อยละ 67-91 ขึ้นอยู่กับ
ชนิดของผลไม้ เนื่องจากผลไม้มี
น้ำก่อนข้างสูง รับประทานแล้ว
ทำให้รู้สึกชุ่มคอช่วยแก้กระหาย
ได้ นอกจากนี้ยังให้พลังงาน
แก่ร่างกาย แหล่งพลังงานใน
ผลไม้มาจากคาร์โบไฮเดรต
ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของน้ำตาล
ธรรมชาติ ได้แก่ น้ำตาลกลู
โคส ฟรุคโทส และซูโครส

น้ำตาลเหล่านี้นอกจากจะ
ให้พลังงานแล้วยังทำให้ผลไม้มี
รสชาติหวานอีกด้วย ฟรุคโทส
จะเป็นน้ำตาลที่หวานมากที่สุด
เมื่อเทียบกับน้ำตาลชนิดอื่น ๆ
ในปริมาณที่เท่ากัน

สองนักวิจัยจากสถาบัน
วิจัยโภชนาการ ม.มหิดล
ผศ.ดร.รัชณี คงกาญจนฉาย รอง
ผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ
สถานีวิจัยโภชนาการ และ
ดร.วิญ เจริญศิริ นักวิจัยฝ่าย
เคมีทางอาหาร ได้ร่วมกันทำ
วิจัยเรื่อง คุณค่าทางโภชนาการ
ของผลไม้ที่นิยมบริโภคใน
ประเทศ มุ่งหาข้อมูลทาง
โภชนาการว่า ผลไม้ให้ประโยชน์
กับร่างกายได้อย่างไร

วิธีรับประทานผลไม้ให้
ได้คุณค่าต่อร่างกายนั้น ต้องรับ

ประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
พอควร และหลีกเลี่ยงซึ่งไปถึงพันธุ์
ผลไม้ แหล่งที่ปลูก สภาพดิน
ฤดูกาล กระบวนการขนส่ง

ผศ.ดร.รัชณี บอกเล่าถึง
วิธีทำงานวิจัยชิ้นนี้ว่า ได้เลือก
ผลไม้ที่คนไทยนิยมรับประทาน
พบได้ตามตลาด หรือโรงอาหาร
ทั่วไป ได้แก่ สับปะรดศรีราชา
แดงโมจินตหรา มะม่วงน้ำ
ดอกไม้ มะละกอแขกดำ ส้ม
สายน้ำผึ้ง ส้มโอพันธุ์ทองดี ส้ม
โอพันธุ์ขาวน้ำผึ้ง ทุเรียนหมอน
ทอง องุ่นเขียว ลำไย ลิ้นจี่
องฮวย ชมพูทูลเกล้า แก้ว
มังกร กัลยมน้ำวักกล้วยหอม

พบว่าผลไม้ที่มีเบต้าแคโร
ทีนสูงสุดคือ แดงโมจินตหรา
สีแดง มีเป็นพันมิลลิกรัม ใน
แดงโมขนาดชิ้นละ 10 บาท
ที่ขายตามรถเข็นผลไม้ทั่วไป
ขณะที่แดงโมจินตหราสีเหลือง
ไม่มีเบต้าแคโรทีนเลย

รองลงมาคือ มะละกอ
แขกดำ และมะม่วงน้ำดอกไม้
มีเบต้าแคโรทีนหรือสารต้าน
อนุมูลอิสระประมาณ 307-308
ไมโครกรัม

นอกจากนี้ยังได้ข้อมูล
ใหม่ของผลไม้ประเภทส้ม พบ
ว่า ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง
จากเชียงใหม่กับกำแพงเพชร
มีเบต้าแคโรทีนไม่ต่างกัน แต่
เมื่อมาดื่มน้ำส้มอื่น เรียกกัน
ว่า “ส้มน้ำตาล” ปลูกที่ลพบุรี
กำแพงเพชร สระบุรี พบว่า
วิตามินอีที่อยู่ในส้มต่างกัน ปลูก
ที่กำแพงเพชรพบวิตามินอี 197
มิลลิกรัม ขณะที่ปลูกที่ลพบุรี
สระบุรีมีวิตามินอี 280 มิลลิกรัม

“เกิดจากความแตกต่าง
ของแหล่งที่ปลูก แหล่งที่มา
บ๊วย ดิน ไม่ต้องดูผลไม้ จากที่ตัว
เองทำเรื่องข้าว ข้าวสายพันธุ์
เดียวกันทั่วประเทศ เมื่อวัดธาตุ
เหล็กต่างกันมหาศาล” นักวิจัย
ให้ข้อมูล

ผศ.ดร.รัชณี ยังบอกอีกว่า
บ้านเราเป็นประเทศเมืองร้อน
วิตามินซีที่ทราบกันว่ามียู่มาก
ในผลไม้ยังสูญเสียง่ายจาก
ความร้อน ยกตัวอย่างส้มจาก
เชียงใหม่มาถึงกรุงเทพฯ มากับ
รถที่ไม่คิดแอร์ วิตามินซีสูญเสีย
ไปกับความร้อน จากต้นทาง
ที่มีเป็นร้อยอาจลดเหลือ 20
เปอร์เซ็นต์ เมื่อถึงปลายทาง

หรือแม้กระทั่งเมื่อซื้อผล
ไม้มาจากตลาดหากเก็บทิ้งไว้
นอกตู้เย็น วิตามินซีจะลดลง

เรื่อย ๆ วิธีการเก็บผลไม้ในตู้
เย็นซึ่งรักษาวิตามินซีได้ดีกว่า
แต่ถ้าเก็บโดยไม่ปิดตู้ให้สนิท
แสงไฟในตู้เย็นช่วยลดทอน
วิตามินซีลงไปอีก สุดท้ายแล้ว
เหลือวิตามินซีไม่เท่าไร หรือการ
รับประทานผลไม้ที่สุกมาก มีรส
หวาน ร่างกายได้น้ำตาลมากไป
ก็อ้วนได้ รวมถึงการรับประทาน
ผลไม้แบบมีเครื่องจิ้มทั้งพริก
กับเกลือ ทิ้งน้ำปลาหวาน

“เวลารับประทานผลไม้
เลือกเดินทางสายกลาง หน้า
เงาะกินเงาะทุกวันวันละกิโล
หรือกินลำไยวันละกิโลก็อ้วนได้
เพราะน้ำตาลสูง ให้ทานผลไม้
หลากหลาย และที่สำคัญทำให้
ร่างกายไม่รับสารเคมีซ้ำกันทุก
วัน เพราะผลไม้ต่างชนิดใช้สาร

เคมีต่างกัน ทำให้ร่างกายมีภูมิ
ต้านทานขึ้นมา” นักโภชนาการ
แนะนำ

จากข้อปฏิบัติการกิน
อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคน
ไทย (ชงโภชนาการ) แนะนำให้
บริโภคผลไม้วันละ 3-5 ส่วน
ช่วยให้ได้รับพลังงานและสาร
อาหารครบถ้วนตามความต้อง
การของร่างกาย สำหรับผลไม้
3 ส่วน แนะนำแก่ผู้ต้องการ
พลังงานวันละ 1,600 กิโล
แคลอรี ได้แก่ เด็ก หญิงวัย
ทำงาน และผู้สูงอายุ

ผลไม้ 4 ส่วน สำหรับ
ผู้ต้องการพลังงาน 2,000 กิโล
แคลอรี ได้แก่ วัยรุ่น และชาย
วัยทำงาน และผลไม้ 5 ส่วน
สำหรับผู้ต้องการพลังงานวันละ
2,400 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผู้ที่ต้อง
ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร
ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา เป็นต้น

ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง
ปริมาณของผลไม้ที่ให้คุณค่า
ทางโภชนาการที่ใกล้เคียงกัน คือ
คาร์โบไฮเดรต 15 กรัมและ
พลังงาน 60 กิโลแคลอรี โดย
ปริมาณของผลไม้ 1 ส่วนจะ
แตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของ
ผลไม้ เนื่องจากผลไม้แต่ละชนิด
มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตไม่เท่ากัน
เมื่อเทียบกับน้ำหนักที่เท่ากัน
เช่น ส้ม 1 ส่วน เท่ากับ 2 ผล
ฝรั่ง 1 ส่วน เท่ากับครึ่งผล
ขนาดกลาง เงาะ 1 ส่วน เท่า
กับ 5 ผล มะม่วงน้ำดอกไม้ 1
ส่วน เท่ากับครึ่งลูก ทูเรียน 1
ส่วน เท่ากับครึ่งพู

เมื่อหยุดตัวเองให้กินผล
ไม้เหล่านี้ไม่ได้ มะม่วงต้องกิน
หมดผลแถมข้าวเหนียวเข้าไป
อีก ทูเรียนต้องกินอย่างน้อย 2
พู แน่นนอนปริมาณแคลอรีเกิน
เมื่อไปบวกรวมกับอาหารในแต่
ละมื้อจะสูงกระจุกเกินปริมาณที่
ร่างกายคนทั่วไปต้องการ

หลักการง่าย ๆ ที่จะลด
น้ำหนัก เมื่อรับประทานผลไม้

เยอะในแต่ละวัน ตัวอย่างเช่น
กินทูเรียนไป 2 พู ต้องไป
ลดกินข้าวเย็น ตอนเย็นรับ
ประทานข้าว 3 ทัพพี ลดเหลือ
เพียง 1 ทัพพี

ผลไม้ก็ไม่ต่างจากอาหาร
ทั่วไปที่เรากินเพราะมีแป้งและ
น้ำตาล แต่มีค่าเหนือกว่าด้วย
คุณค่าของวิตามิน อันเป็นส่วน
ประกอบสำคัญในการควบคุม
ปฏิกิริยาเคมีของร่างกาย ทำให้
เซลล์ต่าง ๆ เจริญเติบโตและ
ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

ปัจจุบันมีความสนใจ
วิตามินบางชนิด เช่น วิตามินซี
เบต้าแคโรทีน โคลีน และ
วิตามินอี ในแง่ของการเป็นสาร
ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติ
ในการจับและทำลายอนุมูลอิสระ
ต่าง ๆ ที่มาจากสิ่งแวดล้อม
รอบ ๆ ตัวเรา สารต้านอนุมูล
อิสระช่วยป้องกันเซลล์จากการถูก
ทำลาย ทำให้เซลล์เยื่อต่าง ๆ
ในร่างกายคงสภาพเป็นปกติ

จากการศึกษาทางคลินิก
และระบาดวิทยาพบว่า การ
บริโภคผัก ผลไม้ ช่วยลดความ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่
ติดต่อ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด
และโรคมะเร็ง เนื่องจาก
ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งที่ดีของสาร
ต้านอนุมูลอิสระ

ดร.วิญ กล่าวเสริมว่าใน
ผลไม้ยังมีใยอาหารอยู่ 2 ชนิด
คือ ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ
(soluble dietary fiber) และ
ใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำ
(insoluble dietary fiber)
รายงานวิจัยพบว่าใยอาหารชนิด
ที่ละลายในน้ำช่วยลดระดับ
คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL
cholesterol) ในเลือดได้ โดย
การจับกันของน้ำดี ทำให้น้ำดี
ซึ่งมีคอเลสเตอรอลเป็นส่วน
ประกอบถูกขับออกจากร่างกาย
ทางอุจจาระ ดังนั้นระดับคอเลสเตอรอลในเลือดจึงลดลง จึงช่วย

ลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะ
ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและ
หลอดเลือดได้

นอกจากนี้ใยอาหารชนิดที่
ละลายน้ำยังช่วยทำให้การย่อย
และการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจาก
อาหารช้าลง ทำให้น้ำตาลที่ถูก
ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้น
อย่างช้า ๆ ดังนั้นทำให้การนำ
น้ำตาลเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย
ดียิ่งขึ้น และอาจมีผลช่วยป้องกัน
การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของ
อินซูลินในเลือด ซึ่งอินซูลินจะ
ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมามากเมื่อ
มีน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมาก
ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการ
เกิดโรคเบาหวานได้

ส่วนข้อแตกต่างระหว่าง
คั้นน้ำผลไม้กับรับประทานผลไม้
สด ๆ ต่างกันตรงกากใย ในผล
ไม้สดมีกากใยช่วยในการขับถ่าย
เมื่อมีกากใยร่างกายจะดูดซึม
น้ำตาลเข้ากระแสเลือดได้ช้ากว่า
ขณะที่น้ำผลไม้จะถูกดูดซึมเข้า
กระแสเลือดได้เร็ว

ขณะคั้นน้ำผลไม้ที่
โฆษณาว่า 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่
ใส่น้ำผลไม้ 100 เปอร์เซ็นต์จริง
แต่นำมาปรุงแต่งใส่น้ำตาล ทำ
ให้ร่างกายได้น้ำตาลเยอะเข้าไป
อีก เพราะปริมาณน้ำผลไม้ 200
มิลลิลิตรต่อแก้วต้องใช้ผลไม้
เยอะมาก เพราะฉะนั้นหลัก
การคั้นน้ำผลไม้ที่มีขายอยู่ทั่วไป
ควรดื่มไม่เกินวันละ 2 แก้ว ไม่
ควรดื่มแทนน้ำ

ผลไม้ไทย ๆ ที่หาทาน
ง่าย แต่ขอให้คิดก่อนทานก็จะ
ช่วยป้องกันโรคภัย และได้คุณค่า
ทางโภชนาการอย่างถูกส่วน...
ครานี้ได้รู้ความจริงเสียทีทำไม
กินแต่ผลไม้จึงอ้วนได้อ้วนดี.

ผลไม้โบราณสูงคุณค่าเสี่ยงสูญพันธุ์

ท่ามกลางกระแสบริโภคที่หลงไหลความหวานจัด ผลใหญ่ ผิวสวยของผลไม้ ทำให้มีการ

ปรับปรุงพันธุ์ผสมพันธุ์ใหม่ขึ้นมา ตามความต้องการของตลาด แต่เมื่อมองคุณค่าทางโภชนาการ ความหวานไม่ค่อยเป็นมิตรกับร่างกายเท่าไร ยิ่งบริโภคผลไม้หวานจัดเท่ากับได้น้ำตาลเยอะ

แท้จริงแล้วผลไม้ไทยหลายชนิดที่เป็นพันธุ์ดั้งเดิมไม่มีการปรับปรุงพันธุ์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า ผศ.ดร.รัชณี คงกาญจนาย รองผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการสถานีวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล บอกว่าจากการศึกษาข้อมูลทางโภชนาการพบว่า “มะเฟืองไทย” ลักษณะผลออกเขียว ๆ มีเบต้าแคโรทีนสูงมากถึง 4,000-5,000 มิลลิกรัม/ต่อ 1 หน่วยบริโภค ขณะที่มะเฟืองมาเลเซีย ผลออกสีเหลืองจัด น้ำกินมีเบต้าแคโรทีนแค่ 20 มิลลิกรัมต่อ 1 หน่วยบริโภค

“เมื่อมีเบต้าแคโรทีนสูงก็เท่ากับมีวิตามินซีสูง วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวหนึ่งมา

นอกจากนี้ยังมีฝรั่งไทยที่เราเรียกว่า “ฝรั่งขี้นก” มีไลซีนสูง มีวิตามินซี

สูงกว่าฝรั่งเวียดนาม ปัจจุบันไม่ค่อยพบเห็นการปลูกกันแล้ว เมื่ออดีตในต่างจังหวัดยังมีให้เห็น “ผลหม่อน” ผลไม้ชนิดนี้มีวิตามินอีสูง และผลไม้อย่างทับทิมไทยเราพบว่ามีวิตามินสูงกว่าทับทิมจากจีนหลายเท่าตัว

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการสถานีวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล ผักซ้อคิดทิ้งท้ายว่า เรื่องของโภชนาการจะช่วยผลักดันยอดส่งออกผลไม้ไทยได้ ดังตัวอย่าง สัมโอพันธุ์ชาวน้ำผึ้งของไทยได้รับเลือกให้ไปเสิร์ฟในกีฬาโอลิมปิกที่ประเทศจีนปีนี้ รัฐบาลมาขอข้อมูลทางโภชนาการทางสถาบันฯไปรับรองทำให้ สัมโอพันธุ์ชาวน้ำผึ้ง ได้รับเลือกไม่ใช่แค่รสชาติดี เพราะนานาประเทศที่ส่งผลไม้เข้าประกวดก็มีผลไม้รสชาติดีเช่นกัน ดังนั้นภาคเกษตรของไทยควรหันกลับมาดูเรื่องของโภชนาการประกอบกันเพื่อเพิ่มศักยภาพการส่งออก.

