

กินผลไม้อย่างไร ให้ได้ประโยชน์

เรียบเรียงโดย นางสาวประทีปทิพย์ แก้วศรี

นักโภชนาการชำนาญการ

กลุ่มงานโภชนาการ กองสร้างเสริมสุขภาพ

การเลือกกินผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่ง จากความชอบ สีสี หรือรสชาติที่ไม่เพียงพอ ควรพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการด้วย เนื่องจากผลไม้เป็นอาหาร ๑ ใน ๕ หมู่ ที่มีความสำคัญต่อร่างกายอย่างยิ่ง เป็นแหล่งรวมของสารอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร หากเราเลือกกินผลไม้ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เราได้รับประโยชน์จากผลไม้มากกว่าที่คิด

“กินผลไม้อย่างไร ให้ได้ประโยชน์” ว่าด้วยเรื่องคุณค่าสารอาหารที่สำคัญในผลไม้ บทความนี้จะกล่าวถึงวิธีการกินผลไม้ และการกินผลไม้ให้ปลอดภัย

คุณค่าสารอาหารที่สำคัญในผลไม้

● ผลไม้กับวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ

วิตามินที่สำคัญในผลไม้ คือ วิตามินซี ช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย อีกทั้งยังช่วยต้านการแข็งตัวของหลอดเลือด และออกฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย ผลไม้แต่ละชนิดจะมีปริมาณวิตามินซีแตกต่างกัน ผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง ได้แก่ ฝรั่ง ส้ม แคนตาลูป มะละกอ

แร่ธาตุที่มีอยู่มากในผลไม้ ได้แก่ โพแทสเซียม มีหน้าที่สำคัญคือ ช่วยรักษาสมดุลของน้ำและความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยในการยึดหดตัวของกล้ามเนื้อและหัวใจความรู้ทางประสาท

● ผลไม้กับสารต้านอนุมูลอิสระ

ผลไม้แต่ละชนิดให้สี กลิ่น รสชาติที่แตกต่างกันเนื่องจากมีสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ ไลโคปีน คลอโรฟิลล์ แอนโทไซยานิน จะช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระต่อระบบประสาทซึ่งมีผลทำให้ความจำเสื่อม ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ และช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ



ผลไม้แต่ละชนิดมีสารพฤกษเคมีที่ต่างกัน จึงให้ประโยชน์ต่อสุขภาพและป้องกันโรคได้แตกต่างกันด้วย ดังนี้

🌸 **ผลไม้สีแดง/สีชมพูอมม่วง** ได้แก่ แตงโม สตรอว์เบอร์รี่ แก้วมังกรเนื้อชมพู ให้สารไลโคปีน (lycopene) และบีตาแคโรทีน (betalain) ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและทำให้หัวใจแข็งแรง

🌸 **ผลไม้สีน้ำเงิน/ม่วง** ได้แก่ องุ่นแดง องุ่นม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว ลูกพรุน ให้สารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) และกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenol) ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์

🌸 **ผลไม้สีเขียว** ได้แก่ ฝรั่ง พุทรา แตงไทย องุ่นเขียว แอปเปิ้ลเขียว ให้สารคลอโรฟิลล์ และสารลูทีน (lutein) ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและลดการเสื่อมของจอประสาทตา

🌸 **ผลไม้สีขาว/น้ำตาล** ได้แก่ กล้วย แก้วมังกร กล้วย กล้วย กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วย ให้สารฟลาโวนอยด์หลากหลายชนิด ช่วยลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ ลดอาการปวดข้อ

🌸 **ผลไม้สีเหลือง/ส้ม** ได้แก่ มะละกอสุก มะม่วงสุก กล้วย สับปะรด ให้สารเบตาแคโรทีน ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยต้านการอักเสบและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน

ผลไม้กับใยอาหาร

การกินผลไม้จะให้ใยอาหารทั้งชนิดที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดช้าลงเป็นผลดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และริดสีดวงทวาร ผลไม้ที่มีใยอาหารสูง ได้แก่ ฝรั่ง แอปเปิ้ล แก้วมังกร สาลี่ ส้ม



แนวทางในการกินผลไม้

เราสามารถเลือกกินผลไม้ได้จากหลายตามฤดูกาล สับเปลี่ยนหมุนเวียนให้ได้ครบทุกสีเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และควรกินผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอเป็นประจำ จากข้อแนะนำการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย แนะนำให้บริโภคผลไม้วันละ ๓ - ๕ ส่วน ซึ่งผลไม้ ๑ ส่วน หมายถึง ปริมาณผลไม้ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกัน โดยปริมาณที่ต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ด้วย

ตัวอย่าง 1 ส่วนของผลไม้ชนิดต่างๆ

ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น	ผลไม้ขนาดกลาง เช่น	ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น
องุ่น ๑ ลูก, กล้วย ๑ ลูก, สตรอเบอร์รี่ ๑ ลูก, สตรอเบอร์รี่ ๑ ลูก	กล้วยน้ำว้า ๑ ลูก, ฝรั่ง ๑ ลูก, แอปเปิ้ล ๑ ลูก, สาลี่ ๑ ลูก, พุทรา ๑ ลูก	มะละกอ ๑ ลูก, สับปะรด ๑ ลูก, แตงโม ๑ ลูก, แตงโม ๑ ลูก
๑ ส่วน = ๖ - ๘ ผล	๑ ส่วน = ๑ - ๒ ผล	๑ ส่วน = ๖ - ๘ ชิ้น

ผลไม้อื่นๆ

๑ ส่วน เท่ากับ ฝรั่ง 1/2 ผล, มะม่วง 1/2 ผล, กล้วยหอม 1/2 ผล, แก้วมังกร ๑/๔ ผล

เงาะ ๔ ผล, ลิ้นจี่ ๔ ผล, ฝรั่ง ๔ ผล, ชมพู่ ๔ ผล ส้มโอ ๒ ลูก, ทุเรียน ๑ ผลกลาง



ข้อแนะนำ

- ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัดและผลไม้แปรรูป หรือกินแต่พออิ่ม เช่น ทุเรียน ลิ้นจี่ ละมุด ลำไย องุ่น เป็นต้น ส่วนผลไม้ที่สามารถเลือกกินได้ เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง สาลี่ เป็นต้น
- เลือกกินผลไม้หรือผลไม้ทั้งลูก เพราะจะได้รับประโยชน์มากกว่าการดื่มผลไม้ หรือเลือกดื่มผลไม้คั้นสดที่ไม่เติมน้ำตาล
- ควรล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน เพราะจะทำให้ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้

เมนู โยเกิร์ตผลไม้รวม

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 1. อกไก่ สตรอเบอร์รี่ | อย่างละ 4 ผล |
| 2. ลิ้นจี่ | 2 ผล |
| 3. แอปเปิ้ล ฝรั่ง | อย่างละ 1/4 ผล |
| 4. มะละกอสุก สับปะรด แคนตาลูป | อย่างละ 1/2 ชิ้นขนาดยาว |
| 5. ชีสบดฝอย | 1 ช้อนกินข้าว |
| 6. ถั่วลิสงหรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์บด | 1 ช้อนกินข้าว |
| 7. โยเกิร์ตธรรมชาติ | 1 ถ้วย |



เก็บเท่ากับ ผลไม้ 2 ส่วน/คน

วิธีทำ :

หั่นผลไม้เป็นชิ้นหยาบๆ จากส่วนผสมผลไม้ทุกอย่างใส่ถ้วย เสร็จแล้ว ราดด้วยโยเกิร์ต โรยหน้าด้วยชีส ถั่วลิสงหรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์