



น้ำผลไม้กับสุขภาพ

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ

คณะเกษตรศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

น้ำผลไม้ควรเป็นเครื่องดื่มที่อยู่ในรายการอาหารประจำวัน แต่ต้องกันมาจากผลไม้สดและผักสด น้ำผลไม้สดและน้ำผักสดถือว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ น้ำผัก น้ำผลไม้เป็นน้ำที่สด ๆ ใหม่ ๆ หลายคนจะมีคำถามว่า น้ำผลไม้และน้ำผักมีสารอาหารอะไรบ้าง? และหลาย ๆ คนรู้ว่าน้ำผักและน้ำผลไม้ไม่มีเส้นใย เพราะกันเอาแต่น้ำเป็นการเอากากใยอาหารออก แต่คนเรต่องการกากใย

กากใยหรือเส้นใยมีความสำคัญต่อสุขภาพ นักโภชนาการเสนอแนะให้กินอาหารสด ความเป็นจริงอาหารสด ๆ เช่น ผักสด ผลไม้สดมีเส้นใย การกินอาหารที่มีเส้นใยมากช่วยป้องกันโรคท้องผูก และป้องกันมะเร็งปอดได้

เส้นใยหรือกากใยไม่มีในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และอาหารที่ผ่านการผลิตหรือในไขมัน แต่จะพบมีมากในผลไม้สด ผักสด ถั่ว เมล็ดแห้ง ข้าวที่ไม่ขัดจนขาว

ถ้าเรากินอาหารสดเหล่านี้เราก็จะได้เส้นใย และดื่มน้ำผลไม้เป็นการเพิ่มคิมสารอาหาร น้ำผลไม้ช่วยป้องกันไม่ให้จับไขมันได้

ปวย คนที่จัดน้ำผลไม้สดในรายการอาหารเป็นประจำทำให้สุขภาพดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและดินฟ้าอากาศได้ด้วย

การทำน้ำผลไม้สดทำได้ไม่ยาก ใช้เวลาน้อย และสามารถดื่มจำนวนมาก ๆ ได้ แต่เมื่อดื่มน้ำผลไม้แล้ว ก็ควรเลือกกินอาหารที่มีเส้นใยอยู่ในรายการอาหารด้วย

ถ้าไปนักโภชนาการไม่แนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้กระป๋องหรือขวด ก็เพราะว่าน้ำผลไม้เหล่านี้จะผ่านกรรมวิธี และในบางครั้งจะใส่สารกันบูดลงไปด้วย เพื่อไม่ให้มันเน่าเสีย ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกายสำหรับบางคน เมื่อดื่มน้ำผลไม้ชนิดนั้น ๆ แล้วก็จะเหลือสารที่

ใส่เพื่อกันเสียตกค้างอยู่ในร่างกายได้

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

ดื่มน้ำผลไม้เท่าไร? ซึ่งจะดี โดยทั่วไปนักโภชนาการเสนอแนะให้ดื่มน้ำผลไม้วันละ 2-4 แก้วต่อวัน โดยใช้ผลไม้สดต่างชนิดกัน หรือดื่มน้ำผักสับกับน้ำผลไม้ โดยเลือกผักสด เช่น แดงกวา กะหล่ำปลี แครอท มะระ เป็นต้น

น้ำผลไม้หรือน้ำผักดื่มมากเท่าไรก็ไม่เป็นผลเสียต่อร่างกาย เพียงแต่เราจะได้รับน้ำจากผลไม้ที่ดื่มเท่านั้นเอง

จะให้เด็กดื่มน้ำผลไม้เมื่อไร? จึงจะเหมาะสมกับระบบการย่อยในร่างกายของเด็ก โดยไม่ทำให้เด็กท้องเสียหรือเกิดปัญหาเกี่ยวกับเด็ก

ขอเสนอแนะว่าเมื่ออายุ 6 เดือน เราควรให้ดื่มน้ำผลไม้สดได้แล้ว แต่น้ำผลไม้ที่จะให้เด็กดื่มต้องทำให้สะอาด โดยเติมน้ำครั้งต่อครั้ง

การทำน้ำผลไม้ให้อร่อยและปลอดภัย

ผิวส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

คั้นส้มจะมีน้ำมันอยู่ เมื่อคั้นส้มทั้งผิวจะขม เมื่อจะคั้นส้มควรล้างให้สะอาดแกะเปลือกห่าครั้งเอาเมล็ดออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น

ถ้าจะคั้นแอปเปิ้ล ล้างผ่านอามลิตออกแล้วจึงปั่นหรือคั้น เพราะเมล็ดแอปเปิ้ลจะมีไซยาไนด์อยู่เล็กน้อย ซึ่งถ้าดื่มมาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้.

ข้อเสนอแนะในการทำน้ำผลไม้

เป็นเรื่องไม่ยากที่จะทำน้ำผลไม้สดให้มีคุณภาพดี สะอาดและอร่อย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย

1. เลือกผลไม้สดใหม่ตามฤดูกาล
2. ล้างปอกเปลือก เอาส่วนเสียออก เอาเมล็ดออกแล้วจึงคั้นหรือปั่น
3. ส้มผิวจะมีน้ำมันอยู่ ถ้าคั้นทิ้งเปลือกจะขม ส้มถ้าปั่นด้วยเครื่องให้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จะดีกว่าใส่ทั้งชิ้นใหญ่ ๆ
4. มะนาวอาจคั้นทั้งผิว แต่ถ้าไม่ชอบขมควรปอกผิวออกบ้าง 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 และมือนามัยในการแตะต้องที่ถูกต้อง.