

ดื่มน้ำผลไม้...ให้คุ้มค่า

t care

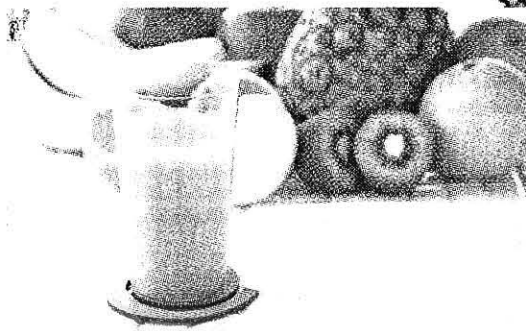
Healthy Kitty

‘ฟลไม้มิประโยชน์ต่อร่างกายฉันใด น้ำผลไม้ก็ย่อมมีคุณค่าต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่จะดื่มน้ำผลไม้ได้ประโยชน์เต็มที่ก็ต้องมีเทคนิควิธีกันนิดหน่อย

มาตั้งต้นกันที่ความรู้พื้นฐานว่าด้วยคุณค่ามหาศาลของผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ไทย ๆ ที่มีให้เลือกหลากหลายชนิดตามฤดูกาล การรับประทานแบบหมูนเวียนเปลี่ยนประเภทผลไม้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับเกลือแร่และวิตามินชนิดต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษซ้ำซากที่อาจปนเปื้อนมากับผลไม้แต่ละชนิด นอกจากนี้การรับประทานผลไม้ที่ออกตามฤดูกาลก็จะทำให้ผลไม้มีราคาถูกได้ ประโยชน์แถมประหยัดอีกต่างหาก

ผลไม้ยังเป็นแหล่งอันอุดมของใยอาหาร ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย โดยเฉพาะสารปนเปื้อนในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน เมื่อถูกขับถ่ายอย่างเป็นระบบก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ชะงัด

อันดับต่อไปที่ต้องคำนึงถึงคือเรื่องของปริมาณ เรื่องนี้สำคัญอย่างไร ผศ.ดร.รัชนิค คงฉาย และ ธิญะ เจริญศิริ จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง



ผลไม้กับสุขภาพ พร้อมระบุสัดส่วนสารอาหารจากผลไม้ที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ว่าอยู่ที่ 3 - 5 ส่วน แตกต่างกันไปตามแต่ละช่วงวัย คือ

วัยเด็ก ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ควรรับประทานผลไม้วันละ 3 ส่วน ขณะที่ **หญิงวัยทำงานและผู้สูงอายุ** ควรรับประทานวันละ 4 ส่วน **วัยรุ่นและชายวัยทำงาน** ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรรับประทานผลไม้วันละ 4 ส่วน

ส่วน **ผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากๆ** เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน หรือนักกีฬา ต้องการพลังงานวันละ



2,400 กิโลแคลอรี ควรรับประทาน
ผลไม้วันละ 5 ส่วน

โดยผลไม้ 1 ส่วน หรือหนึ่ง
หน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณ
ของผลไม้ที่ให้คาร์โบไฮเดรต 15
กรัม และพลังงานประมาณ
60 กิโลแคลอรี ซึ่งผลไม้ 1

ส่วนจะมีปริมาณและน้ำหนักที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ
ชนิดของผลไม้

มากกว่ากันด้วยเรื่อง **น้ำผลไม้** ซึ่งในที่นี้หมายถึง
น้ำผลไม้ 100% ซึ่งคั้นมาจากผลไม้สดชนิดต่าง ๆ
ที่จะให้สารอาหารใกล้เคียงกับการรับประทาน
ผลไม้สด แต่สิ่งที่ขาดไปก็คือใยอาหาร ซึ่งอยู่ในเนื้อ
ผลไม้ และถูกกำจัดไปโดยการคั้นแยกกากนั่นเอง
น้ำผลไม้ 1 ส่วน มีปริมาตรเท่ากับ 120
มิลลิลิตร หรือประมาณ 1/2 ถ้วยตวง ดังนั้น ผู้ที่
ควรรับประทานผลไม้วันละ 3 ส่วน เมื่อรับประทาน
น้ำผลไม้ 1 ส่วนแล้ว จะเหลือผลไม้สดที่ควร
รับประทานได้อีก 2 ส่วน เนื่องจากน้ำผลไม้ไม่มี
ใยอาหารหรือมีเหลืออยู่น้อยมาก ฉะนั้นการดื่มน้ำผลไม้
คั้นสด โดยไปลดการรับประทานผลไม้สดจะทำให้ร่างกาย
ได้รับใยอาหารน้อยลง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าดื่มน้ำผลไม้ในปริมาณมาก ๆ
โดยยังรับประทานผลไม้สดในปริมาณเท่าเดิม ก็จะทำให้
ได้รับน้ำตาลและพลังงานเพิ่มขึ้น ทว่า การได้รับพลังงาน
เพิ่มมากขึ้นโดยที่ร่างกายใช้พลังงานที่สร้างจากน้ำตาล
เหล่านี้ไม่หมด น้ำตาลก็จะถูกเปลี่ยนสภาพกลายเป็นไขมัน
พอกพูนและเก็บไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีผลทำ
ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตามมา แลมน้ำตาลในผลไม้จะถูกดูด
ซึมเข้าสู่ร่างกายได้เร็วกว่าการรับประทานผลไม้สด เพราะ
ไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อย น้ำตาลที่เป็นอิสระเหล่านี้จึง
ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็วทันใจด้วยเช่นกัน
สำหรับ **น้ำผลไม้กล่อง** ผู้บริโภคต้องอ่านฉลาก
ข้างกล่องเพื่อดูว่ามีปริมาณน้ำตาลมากน้อยเพียงใด และ
ต้องจำไว้เสมอว่าจำนวนส่วนของผลไม้แปรเปลี่ยนได้ตาม
ปริมาณของน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) ที่มีอยู่ ดังนั้น
น้ำผลไม้กล่องที่ชื่อมาขนาด 120 มิลลิลิตร อาจไม่เท่ากับ
ผลไม้ 1 ส่วน คืออาจมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 15
กรัม ก็ได้

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้ที่มีน้ำตาลใน
เลือดสูงอยู่แล้ว ทางที่ดีควรหันไปรับประทานผลไม้สด
และเลือกชนิดที่มีรสชาติไม่หวานจัด ฟังหลักเสียง **กล้วย-
สุก ขนุน น้อยหน่าหนัง มะม่วงสุก ลองกอง ลิ้นจี่ ชมพู
และ แก้วมังกร** รวมทั้งเลือกผลไม้ที่มีใยอาหารสูง ซึ่งจะ
ทำให้รับประทานได้ในปริมาณที่มากกว่า ได้รับใยอาหาร
และช่วยให้อิ่มท้องได้นานกว่าด้วย

จะได้ไม่ต้องมานั่งสงสัยกันทีหลังว่า กินผลไม้ก็แล้ว
ดื่มน้ำผลไม้ก็แล้ว ทำไมยังอ้วนเอา ๆ

