แอปเปิ้ล...ราชาแห่งผลไม้ลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

การจำกัดปริมาณอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักนั้น เป็นเรื่องยากสำหรับคุณผู้หญิง เพราะไหนจะต้องทนต่อความหิวจนกว่าจะผอม แต่พอผอมสมใจกลับโดนทักว่าทำไมดูซีดเซียว ไม่สดชื่น อวบอั้นเหมือนตอนก่อนลดน้ำหนัก

การรับประทานผลไม้จึงเป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยแก้ปัญหาได้ทั้งการลดน้ำหนัก และการมีสุขภาพที่สดใส เพราะผลไม้ประกอบไปด้วยเส้นใยอาหาร (Fiber) ที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มท้องมีน้ำตาลธรรมชาติที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้เร็ว และนำไปใช้งานได้ทันที นอกจากนี้ ผลไม้ยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุอีกนับไม่ถ้วน ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ไม่ทรุดโทรม จึงเหมาะสำหรับสาว ๆ ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเป็นที่สุด

เมื่อถามคนใกล้ตัวว่า "**อยากลดน้ำหนักจะทานผลไม้อะไรดี?**" เชื่อว่าคงได้คำตอบกว่าครึ่งเป็นผลไม้รูปร่างอวบอัดที่ชื่อว่า "**แอปเปิ้ล**" แน่ ๆ เพราะแอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่มีสีสันชวนรับประทาน เนื้อสัมผัสกรอบ รสชาติอร่อย กลิ่นหอม มีคุณค่าทางโภชนาการสูง หาทานได้ง่าย ราคาไม่แพง และที่สำคัญคือไม่ทำให้อ้วน แอปเปิ้ลจึงได้ชื่อว่าเป็น "ราชาแห่งผลไม้ลดน้ำหนัก"

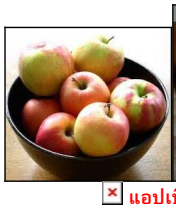
กินแอปเปิ้ลวันละ 1 ผล ร่างกายแข็งแรง

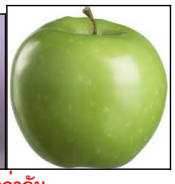
แอปเปิ้ลให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและวิตามินซีเป็นหลัก ซึ่งปริมาณวิตามินซีจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ช่วงเวลาเก็บเกี่ยว และความสด เนื้อแอปเปิ้ล 100 กรัม มีวิตามินซีประมาณ 6 มิลลิกรัม และให้พลังงานราว 59 แคลอรี ไม่ทำให้อ้วน แต่แอปเปิ้ลก็มีสารอาหารที่มีประโยชน์ชนิดอื่นทดแทน แบบที่เรียกได้ว่าไม่น้อยหน้าผลไม้อื่นแต่อย่างใด

พลังงานที่ได้จากแอปเปิ้ลมีลักษณะพิเศษที่น่าสนใจคือ แอปเปิ้ลจะให้พลังงานค่อนข้างต่ำและค่อยเป็นค่อยไป เพราะแหล่งพลังงานของแอปเปิ้ลคือ น้ำตาลฟรักโทสซึ่งเป็นน้ำตาลที่เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานอย่างช้า ๆ ในร่างกายช่วยให้ไม่รู้สึกหิว อิ่มนาน ผลที่ตามมาคือ ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ไม่สูงเร็วเหมือนกินขนมหวาน จึงเหมาะกับคนไข้เบาหวานด้วยเช่นกัน

เปลือกและเนื้อของแอปเปิ้ลมีเส้นใยอาหารที่ชื่อว่า "**เพคติน**" ที่มีคุณสมบัติพองตัวได้มาก ช่วยเพิ่มกากในทางเดินอาหาร ทำให้อวัยวะในทางเดินอาหารมีการทำงานเป็นปกติ เพิ่มประสิทธิภาพในการขับถ่าย ซึ่งเป็นการช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ และยังช่วยจับคอเลสเตอรอลไม่ให้ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันโรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง

นอกจากนี้ แอปเปิ้ลยังอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่และสารอาหารที่มีประโยชน์อีกหลายชนิด ทั้งวิตามินเอ บี 1 บี 2 บี 6 ไบโอติน กรดโฟลิก กรดแพนโทเธนิค เกลือแร่ คลอไรด์ เหล็ก ทองแดง แมกกานีส แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม ซิลิคอน และยังมีกรดอินทรีย์ 2 ชนิด คือ กรดมาลิคและกรดทาริก ซึ่งช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีนและไขมัน สารอาหารเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน โดยเฉพาะวิตามินซี และสารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่พบมากในแอปเปิ้ล จะช่วยป้องกันโรคหัวใจในผู้ที่รับประทานเป็นประจำ





แอปเปิ้ลเขียว หรือแอปเปิ้ลแดง ที่มีประโยชน์มากกว่ากัน

เมื่อวิเคราะห์จากคุณค่าสารอาหารต่าง ๆ เปรียบเทียบระหว่างแอปเปิ้ลเขียวและแอปเปิ้ลแดง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันมากนัก แต่สิ่งที่แอปเปิ้ลแดงมีเหนือกว่าเล็กน้อยคือ ปริมาณของสารแอนโทไซยานิน ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มฟลาโวนอยด์นั่นเอง

ดื่มน้ำแอปเปิ้ล ก็ได้ประโยชน์เท่ากินทั้งลูก?

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะพบว่าประโยชน์ของแอปเปิ้ลมาจากองค์ประกอบ 3 ตัวด้วยกันคือ จากเส้นใยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระที่มีมากบริเวณเปลือก และจากน้ำตาลฟรักโทสที่มีมากในเนื้อแอปเปิ้ล ดังนั้นหากต้องการดื่มน้ำแอปเปิ้ล ควรเลือกวิธีการปั่นทั้งผล โดยไม่ต้องปอกเปลือก เพราะหากใช้วิธีคั้นน้ำ จะทำให้ได้เฉพาะน้ำตาลและสารต้านอนุมูลอิสระอีกเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้อ้วนได้มากกว่าเดิม และไม่ได้รับประโยชน์ทั้งหมดจากแอปเปิ้ลอย่างครบถ้วน

กินแอปเปิ้ลอย่างไรให้ได้ประโยชน์

ในแง่โภชนาการ แอปเปิ้ลไม่ใช่ผลไม้ที่มีวิตามินหรือแร่ธาตุในปริมาณสูงมากนัก เมื่อเทียบกับกล้วย ฝรั่งหรือส้ม แต่หากทานแอปเปิ้ลวันละ 2-4 ลูก โดยไม่ปอกเปลือกก็จะได้รับเส้นใยอาหารและสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่พอเหมาะ

ในปัจจุบันมีการกล่าวอ้างสรรพคุณของแอปเปิ้ลมากมาย เช่น บำรุงหัวใจ ลดคอเลสเตอรอล ลดความดัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด ลดความอยากอาหาร ช่วยกระตุ้นการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่และฆ่าเชื้อไวรัส ซึ่งหากต้องการจะรับประทานแอปเปิ้ลสำหรับวัตถุประสงค์เพื่อควบคุมน้ำหนักแล้ว ก็ควรต้องทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และผักผลไม้อื่น ๆ ร่วมด้วย เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

ที่มา ....Slim up