

กิน...ตีผลไม้ ...ตอนท้องว่าง ดี...ไม่ดี ?!

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552



คุณสวัสดีกำลังครองเมืองเช่นนี้ ต้องบอกว่า ผัก-ผลไม้ก็ขึ้นแทนติดอันดับของอาหารและเครื่องดื่มที่อยู่ในใจของคนที่รักสุขภาพเช่นกัน

ผู้ประกอบการหลายรายจึงพยายามสร้างสรรค์ทำให้การดื่ม-กินผักผลไม้เหล่านี้ง่ายขึ้น ด้วยการทำเป็นสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูป ไปจนถึงสรรหากรรมวิธี หรือสูตรเด็ดเคล็ดลับต่างๆ มาป้อนให้กับผู้บริโภค

ปัจจุบันมีน้ำผลไม้สำเร็จรูปออกมาในรูปแบบที่มีคำเรียกต่างๆ ที่ผู้บริโภคอย่างเราๆ ควรรู้

ตั้งแต่ **น้ำผลไม้สด** หมายถึง น้ำที่คั้นมาสดๆ ไม่ได้ปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าเป็น **น้ำผลไม้ที่ผ่านกระบวนการ** จะหมายถึง น้ำผลไม้ที่ผ่านกรรมวิธีถนอมอาหารเพื่อยืดอายุโดยใสสารกันบูด หรือสารปรุงแต่งอื่นๆ ที่จะเห็นได้อยู่ทั่วไปในรูปของศัพท์ต่างๆ

น้ำผลไม้ชนิด 100% เป็นน้ำผลไม้ที่มีรสชาติใกล้เคียงกับของสดมากที่สุด เพราะไม่มีการปรุงแต่งรสชาติ **น้ำผลไม้ผสม** ประเภทนี้จะมีการผสมน้ำผลไม้ลงไปด้วย มักเติมน้ำตาล สารกันบูด สารปรุงแต่งรสและกลิ่น รวมถึงสารกันบูด โดยจะมีส่วนผสมหลักอยู่ที่ 40-60% ส่วน **น้ำผลไม้ยูเอชที** จะเหมือนน้ำผลไม้ผสม โดยจะมีสัดส่วนอยู่ที่ 20-100% และมีการบรรจุแบบสุญญากาศเพื่อยืดอายุ



แม้จะมีของสำเร็จรูปให้เลือกสรร อย่างไรก็ตาม ผลวิจัยของทุกสถาบันจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า **การกิน-ตีผลไม้แท้ๆ** ต่างหากที่จะมีประโยชน์สูงสุด แต่การจะรับประโยชน์ให้ได้สูงสุดนั้น ก็ต้องกิน **ใหญ่วิธี** นั่นคือ **ให้กินตอนที่ท้องว่าง** เรียกว่า พฤติกรรมในการกินผลไม้ตกท้ายหลังมีอาหารอย่างที่ทำๆ กินอยู่นั้นผิดทาง

นั่นเป็นเพราะในเรื่องของการย่อยนั้น ผลไม้จะถูกย่อยได้เร็วกว่าอาหารอื่นๆ แต่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมเข้าไปได้ เพราะถูกอาหารที่ยังไม่ย่อยขวางเอาไว้ แล้วเมื่อผลไม้ไปรวมตัวกับอาหารอื่นๆ จะทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ทำให้แน่นท้อง

นอกจากนั้นแล้ว การกินผลไม้ตอนท้องว่าง จะไปช่วยล้างพิษที่สะสมอยู่ และสำหรับผู้กำลังลดน้ำหนัก ผลไม้เหล่านี้ยังเป็นพลังงานให้กับร่างกายด้วย

ส่วนคนที่ชอบดื่มน้ำผลไม้ นั้น ควรเลือกดื่มน้ำผลไม้สด เลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้กระป๋องหรือที่ผ่านความร้อนมาแล้ว เพราะจะไม่หลงเหลือวิตามินอยู่เลย และการดื่มที่จะได้ประโยชน์สูงสุดนั้น ควรดื่มอย่างช้าๆ ทีละคำ เพื่อให้ผลไม้ไปรวมกับน้ำลายเสียก่อน

ถ้าทำได้อย่างสม่ำเสมอตั้งว่า ผมงอก หัวล้าน อารมณ์หงุดหงิด หรือรอยคล้ำใต้ดวงตา จะหายไปอย่างปลิดทิ้ง

เรื่องนี้ **กู๊ดไลฟ์เซ็นเตอร์** เขาขอคอนเฟิร์ม !

