

## สับปะรดสุก ผลไม้สารพัดประโยชน์ลดปวดอักเสบ-ท้องผูก

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

คนที่นิยมรับประทานน้ำคั้นผักผลไม้ ด้วยเครื่องแยกกากแบบหลายชนิดรวมกันหรือเพียงชนิดเดียว ผู้ขายต่างสรรหาการตกแต่งให้สีสันสวยงามดูน่าบริโภค สับปะรด เป็นส่วนประกอบหนึ่งที่นำมาใช้ปั่นผสมกับผลไม้หรือผักอีกหลายชนิด เนื่องจากราคาถูก มากด้วยคุณค่า

สำหรับในต่างประเทศ สับปะรด รู้จักกันในรูปแบบ อาหารที่เป็นยา กล่าวคือไม่ใช่แค่ของว่างหลังอาหารธรรมดาๆ จากข้อความที่ว่า “มีการใช้มาหลายพันปี เพื่อการรักษาโรคท้องผูก ระบบลำไส้แปรปรวน เป็นสารอาหารขอมเสริมระบบเลือดเสริมภูมิคุ้มกัน”

แต่เชื่อว่าบริโภคสับปะรด จะมีเฉพาะประโยชน์เท่านั้น เพราะยังมีข้อเสีย ถ้าบริโภคสับปะรดดิบปริมาณที่มากเกินไป จะส่งผลร้ายแรงต่อผู้บริโภคซึ่งสับปะรดดิบมีฤทธิ์เป็นยาถ่ายอย่างแรง

**ข้อควรระวัง**สำหรับการบริโภคสับปะรดคนที่ชอบน้ำคั้น ให้ใช้ผลสุกเท่านั้น เพราะผลดิบมีเอนไซม์ บรอมมีเลนสูง หากบริโภคมากจะเป็นยาถ่ายรุนแรง สำหรับสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่มมาก เพราะอาจจะทำให้หมดลูกบีบตัวรุนแรงอาจจะแท้งบุตรได้และผู้หญิงที่บริโภคปริมาณมากๆ นานๆ อาจเกิดการผื่นที่ผิวหนังประจำเดือนมากผิดปกติ

ถ้าจะเพิ่มสับปะรดในมื้ออาหารก็น่าจะทำเป็นน้ำสลัดง่ายๆ ให้นำสับปะรดปั่นหยาบ น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล น้ำผึ้ง และน้ำมันมะกอก คลุกเคล้าให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ ราวน้ำสลัดในผักผลไม้ปลอดสารพิษ เช่น ผักสลัด ผักกาดแก้ว มะเขือเทศ แครอท แตงกวา ฯลฯ เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสดชื่นเพราะเป็นน้ำสลัดใสเพื่อสุขภาพไม้อ้วน ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกเหมาะกับนักกีฬาที่บาดเจ็บกล้ามเนื้อหรือมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เพราะเอนไซม์บรอมมีเลนในสับปะรดจะช่วยรักษาอาการบาดเจ็บ ถึงจะไม่รวดเร็วเหมือนยาเคมี แต่ก็ดีสำหรับสุขภาพระยะยาว

**อีกสูตรหนึ่ง**คือ ให้นำน้ำสับปะรดผสมกับโยเกิร์ตจืด น้ำผึ้ง นำมาปั่นจนเนื้อเนียนละเอียด ส่วนใหญ่จะเสิร์ฟในแก้วทูลสูง ประดับด้วยดอกชিং ดาหลา หรือเพิ่มสีสันด้วยแก้วมังกรแดงปั่นเข้าไปด้วย ก็จะได้น้ำสับปะรด ลาสซี่ ปั่นเพื่อสุขภาพอีกหนึ่งแก้ว

ประโยชน์ของการบริโภคสับปะรดในปริมาณที่พอดี ช่วยย่อยอาหารโปรตีนได้เป็นอย่างดี ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน และยังลดอาหารอักเสบบวมต่างๆ

ที่เกิดจากการบาดเจ็บขณะเล่นกีฬาอีกทั้งยังช่วยขับปัสสาวะได้ดีเยี่ยม

ที่มา: วารสารอาหารเชียงใหม่ปลอดภัย

