

## ดื่มน้ำผลไม้ให้ได้คุณค่า ..เต็มๆ

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายฉันใด น้ำผลไม้ก็ย่อมมีคุณค่าต่อร่างกายด้วยเช่นกัน และจะดื่มน้ำผลไม้ให้ได้ประโยชน์เต็มที่ก็ต้องมีเทคนิควิธีกันหน่อย



มา ตั้งต้นกันที่ความรู้พื้นฐานว่าด้วยคุณค่ามหาศาลของผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ไทย ๆ ที่มีให้เลือกหลากหลายชนิดตามฤดูกาล การรับประทานแบบหมุนเวียนเปลี่ยนประเภทผลไม้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับเกลือแร่และวิตามินชนิดต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษเข้าสู่ร่างกายที่อาจปนเปื้อนมากับผลไม้แต่ละ ชนิด นอกจากนี้การรับประทานผลไม้ที่ออกตามฤดูกาลก็จะทำให้ ผลไม้มีราคาถูกลงได้ประโยชน์แถมประหยัดอีกด้วยหาก

ผลไม้ยังเป็นแหล่งอันอุดมของใย อาหาร ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย โดยเฉพาะสารปนเปื้อนในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน เมื่อถูกขับถ่ายอย่างเป็นระบบก็จะช่วยป้องกันการเกิด โรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ ได้ชะงัด

อันดับต่อไปที่ต้องคำนึงถึงคือเรื่องของ ปริมาณ เรื่องนี้สำคัญอย่างไร **ผศ.ดร.รัชณี คงกาญจนาย และ รัญญ เจริญศิริ** จาก สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลไม้กับสุขภาพ พร้อมระบุสัดส่วนสารอาหารจากผลไม้ที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน วาอยู่ 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

**ผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากๆ** เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน หรือนักกีฬา ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี ควรรับประทานผลไม้วันละ 5 ส่วน

โดย ผลไม้ 1 ส่วน หรือหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณของผลไม้ที่ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม และพลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี ซึ่งผลไม้ 1 ส่วนจะมีปริมาณและน้ำหนักที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้

มาว่ากันด้วยเรื่อง น้ำผลไม้ ซึ่งในที่นี้หมายถึงน้ำผลไม้ 100% ซึ่งคั้นมาจากผลไม้สดชนิดต่าง ๆ

ที่จะให้สารอาหารใกล้เคียงกับการรับประทานผลไม้สด แต่สิ่งที่ขาดไปก็คือใยอาหาร ซึ่งอยู่ในเนื้อผลไม้ และถูกกำจัดไปโดยการคั้นแยกกากนั่นเอง

น้ำผลไม้ 1 ส่วน มีปริมาตรเท่ากับ 120 มิลลิลิตร หรือประมาณ 1/2 ถ้วยตวง ดังนั้น ผู้ที่ควรรับประทานผลไม้วันละ 3 ส่วน เมื่อรับประทานน้ำผลไม้ 1 ส่วนแล้ว จะเหลือผลไม้สดที่ควรรับประทานได้อีก 2 ส่วน เนื่องจากน้ำผลไม้ไม่มีใยอาหารหรือมีเหลืออยู่น้อยมาก ฉะนั้นการดื่มน้ำผลไม้คั้นสด โดยไปลดการรับประทานผลไม้สดจะทำให้ร่างกายได้รับใยอาหารน้อยลง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าดื่มน้ำผลไม้ในปริมาณมาก ๆ โดยยังรับประทานผลไม้สดในปริมาณเท่าเดิม ก็จะทำให้ได้รับน้ำตาลและพลังงานเพิ่มขึ้น ทว่า การได้รับพลังงานเพิ่มมากขึ้นโดยที่ร่างกายใช้พลังงานที่สร้างจากน้ำตาล เหล่านี้ไม่หมด น้ำตาลก็จะถูกเปลี่ยนสภาพกลายเป็นไขมันพอกพูนและเก็บไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตามมา แลมน้ำตาลในผลไม้จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้เร็วกว่าการรับประทานผลไม้สด เพราะไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อย น้ำตาลที่เป็นอิสระเหล่านี้จึงถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้รวดเร็วทันใจ ดวยเช่นกัน

สำหรับ **น้ำผลไม้กล่อง** ผู้บริโภคต้อง อ่านฉลากข้างกล่องเพื่อดูว่ามีปริมาณน้ำตาลมากน้อยเพียงใด และต้องจำไว้เสมอว่าจำนวนส่วนของผลไม้แปรเปลี่ยนได้ตามปริมาณของน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) ที่มีอยู่ ดังนั้น น้ำผลไม้กล่องที่ซื้อมาขนาด 120 มิลลิลิตร อาจไม่เท่ากับ ผลไม้ 1 ส่วน คืออาจมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 15 กรัม ก็ได้

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือผู้มีน้ำตาลในเลือดสูงอยู่แล้ว ทางที่ดีควรหันไปรับประทานผลไม้สด และเลือกชนิดที่มีรสชาติไม่หวานจัด ฟังหุ้กเลียง กล้วยสุก ขนุน น้อยหน่าหนั่ง มะม่วงสุก ลองกอง ลิ้นจี่ ชมพู และ แก้วมังกร รวมทั้งเลือกผลไม้ที่มีใยอาหารสูง ซึ่งจะทำให้รับประทานได้ในปริมาณที่มากกว่า ได้รับใยอาหารและช่วยให้อิ่มท้องได้นานกว่าด้วย

**จะได้ไม่ต้องมานั่งสงสัยกันทีหลังว่า กินผลไม้ก็แล้ว ดื่มน้ำผลไม้ก็แล้ว ทำไมยังอ้วนเอา ๆ ....**