

## เคล็ดลับหน้ารู้ แคนตาลูป.. น้ำผลไม้ลดไข

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ย. 2552

แคนตาลูป ผลไม้รูปทรงกลมๆ รีๆ เนื้อมีสีส้มสวย รสหวานเย็น เป็นพืชล้มลุกประเภทไม้เลื้อย ซึ่งอยู่ในตระกูลเดียวกับแตงโมไทย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Cucumis melo var. cantalupensis* แคนตาลูปนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า “แตงคุดหนู” เพราะเป็นผลไม้ที่ต้องดูแลเอาใจใส่กันเป็นพิเศษ ตั้งแต่หยอดเมล็ดจนถึงได้ผลกินเลย

แคนตาลูปได้เข้ามาปลูกในบ้านเราได้ประมาณ 20 กว่าปีมานี้เอง แต่ก็ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว ด้วยเนื้อที่มีรสชาติเยี่ยม เสน่ห์ของแคนตาลูปอยู่ที่กลิ่นหอม เนื้อมีความกรอบเมื่อเคี้ยว ประกอบกับรสหวาน ยิ่งถ้ากินตอนแช่เย็นยิ่งอร่อยขึ้นใจ นอกจากกินเป็นผลไม้สดแล้ว แคนตาลูปยังนิยมนำมาทำน้ำผลไม้เครื่องดื่มสุขภาพได้อย่างดีเยี่ยม

ในแคนตาลูปสุกครึ่งลูก มีสารอาหารต่างๆ มากมาย มีแคลเซียม 38 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 44 มิลลิกรัม เหล็ก 1.1 มิลลิกรัม โซเดียม 33 มิลลิกรัม โปรตีน 682 มิลลิกรัม วิตามินเอมีมากถึง 9,240 IU ในอาซีน 1.6 มิลลิกรัม และวิตามินซีก็มีมากถึง 90 มิลลิกรัม ซึ่งใกล้เคียงกับส้มเขียวหวานเลยทีเดียว และยังถ้าซื้อแคนตาลูปในเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูกาลของแคนตาลูป แคนตาลูปจะมีความหวานจากไรโบฟลาวิน ไนอาซิน โทอามิน และวิตามินซีสูงเป็นพิเศษ

**น้ำแคนตาลูปนอกจากดื่มแก้กระหายคลายร้อน ช่วงเดือนเมษายนได้อย่างดีแล้ว ยังช่วยลดไข้ เพราะแคนตาลูปเป็นผลไม้เย็น ส่วนน้ำตาลและเอ็นไซม์ที่มีอยู่ในแคนตาลูป ยังช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการอักเสบของลำไส้ และบรรเทาอาการท้องป่องบวมจากการรับประทานอาหารไม่ตรงตามเวลาได้**

การทำน้ำแคนตาลูปให้ได้รสหวานเย็นชื่นใจนั้น ต้องเลือกซื้อแคนตาลูปที่สุกกำลังดี ไม่อ่อนเกินไป แคนตาลูปอ่อนจะไม่กลิ่นหอม ถ้าสุกเกินไป เนื้อเขาจะจะมีน้ำอยู่ข้างใน แสดงว่าใสลม เลือกผลขนาดกลาง ซึ่งมีน้ำหนักประมาณสักหนึ่งกิโลกรัมก็ใช้ได้แล้ว นอกจากดูน้ำหนักแล้ว ผิวของแคนตาลูปก็มีส่วนสำคัญ ผิวต้องเรียบตึงสวย ไม่เป็นร่องหยัก เลือกที่สีนวลเหมือนเปลือกไข่

## น้ำแคนตาลูป

### วิธีทำ

1. แคนตาลูปปอกเปลือกเอาเมล็ดออก หั่นชิ้นเล็กปริมาณ 1 ถ้วย
2. แตงโมเอาเมล็ดออก หั่นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
3. น้ำสมศัน 1/2 ถ้วย
4. น้ำมะนาว 1 ชอนชา

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น ปั่นด้วยความเร็วสูงจนเนื้อเนียนเข้ากันดี เทใส่แก้ว ต้มทันที

