

## สับปะรดมีเอ็นไซม์ช่วยย่อยจากธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2551

คนเราเมื่อเกิดธาตุพิการอาหารไม่ย่อย ปวดท้องร้องครวญคราง ดูหน้าเวทนาเป็นกำลัง โธ...ทำตัวเองแท้ๆ สวาปามมากเกินไป กรดในกระเพาะรับไม่ไหว อาหารย่อยไม่ทันเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

ลองกิน สับปะรดหวานอมเปรี้ยวดู ช่วยได้นะเออ เพราะสับปะรดมีเอ็นไซม์ช่วยย่อยจากธรรมชาติ นอกจากช่วยย่อยยังมีแนวโน้มบรรเทาโรคราย อาทิ ช่วยให้แผลผ่าตัดทุเลาเร็วขึ้น ลดอาการอักเสบ บวมแผล หรืออาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ริดสีดวงทวาร อาการเกี่ยวกับเส้นเลือดดำ โรคกระดูกและข้ออักเสบรูมาตอยด์ เกาท์ และอาการปวดประจำเดือน

ใครๆ ก็รู้จักสับปะรด ทั้งที่มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบแม่น้ำปารานา-ปรากวัย และทางตอนใต้ของบราซิล ไม่ใช่ผลไม้ไทยสักหน่อย แต่มันก็ถูกนำไปแพร่พันธุ์ทั่วโลกด้วยคุณประโยชน์ในตัวเอง เริ่มจากชาวอินเดียขนานนำสับปะรดจากอเมริกาใต้ไปปลูกเป็นพืชไร่และเผยแพร่สายพันธุ์ไปยังอเมริกาจนถึงเม็กซิโก ต่อมาจึงเดินทางสู่ยุโรป

ชาวสเปนเรียกสับปะรดว่า Pina โปรตุเกสเรียก Abacaxi ดัชท์ และฝรั่งเศสเรียก Ananas แถบอินโดนีเซีย มาเลเซีย เรียก Nnas กัวเตมาลาเรียก Pine

ประโยชน์พื้นฐานที่รู้จักกันดีคือ เป็นผลไม้เปรี้ยวหวานฉ่ำลิ้นชวนน้ำลายสอ หรือจะทำเป็นผักใส่แกง ชาวมาเลเซียใช้สับปะรดใส่แกงเผ็ด และปรุงอาหารคาวเหมือนคนไทย ฟิลิปปีนส์ใช้เนื้อสับปะรดหมักทำขนมหวาน ในแอฟริกาถิ่นยอดอ่อนสับปะรดเป็นผักหรือผสมสลัด หน่ออ่อนมีขายในตลาดกัวเตมาลาเป็นผักสดเรียก "hijos de pina" สับปะรดโตขนาดปอกเอาเนื้อทำเป็นแวนไลกระป๋อง สวนเปลือกและแกนไม้ทิ้ง นำมาบิบบทำน้ำสับปะรด สำหรับเติมในสับปะรดกระป๋อง หรือใช้ในอุตสาหกรรมขนมและเครื่องดื่ม

กากที่เหลือจากการบีบครั้งแรกนำไปบีบครั้งที่สองได้น้ำเปลือก ใช้ทำน้ำส้มสายชู หรือผสมกับกากน้ำตาลหมักทำแอลกอฮอล์

สุดท้ายเมื่อเหลือแต่กากจริงๆ นำไปทำให้แห้งใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์ได้อีก คุ่มจริงๆ เส้นใยสับปะรดได้จากใบสับปะรด มีคุณสมบัติแข็งแรง ลื่นคล้ายไหม สีขาว ชาวฟิลิปปินส์รู้จักใช้ประโยชน์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1591 นำมาผลิตผ้าใยสับปะรด ชาวกวางตุ้งนำใยสับปะรดมาทอผ้าใตผ้านือหยาบ ชาวเกาะบอร์เนียวใช้แทนด้าย ชาวอินเดียใช้ด้ายใยสับปะรดเย็บรองเท้า ถือกัณฑ์

สับปะรดอ่อนกินไม่ได้ เป็นพิษ กัดและระคายเคืองคอหอย หากกินเข้าไป และยังทำให้ท้องเสียรุนแรง

การกินสับปะรดมากๆ ติดต่อกันนานๆ อาจทำให้เกิดก้อนนิ่วในทางเดินอาหาร

อย่างไรก็ตาม ประโยชน์มากมายอยู่ในสับปะรด ซึ่งราคาถูก เรียกว่าคุ้มค่าคุ้มเกินราคา...

ที่มา สนุก.คอม