

## เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ย. 2551

**ผลไม้ 10 อันดับแรกที่มีเบต้า แคโรทีนสูงคือ**

1. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
2. มะเขือเทศราชินี
3. มะละกอสุก
4. กัลยไช้
5. มะม่วงยายกล่ำ
6. มะปรางหวาน
7. แคนตาลูปเนื้อเหลือง
8. มะยงชิด
9. มะม่วงเขียวเสวยสุก
10. สับปะรดภูเก็ต

**ผลไม้ทั้งหมดนี้มีเนื้อสีเหลือง และสีเหลืองเข้ม**

**ส่วนผลไม้ที่ไม่มีเบต้าแคโรทีนเลย**

1. แก้วมังกร
2. มะขามเทศ
3. มังคุด
4. ลิ้นจี่
5. สาลี่

**10 อันดับแรกของผลไม้ที่มีวิตามิน ซีสูงคือ**

1. ฝรั่งกลมสาลี่
2. ฝรั่งไร่เมล็ด
3. มะขามป้อม
4. มะขามเทศ
5. เงาะโรงเรียน
6. ลูกพลับ
7. สตรอเบอร์รี่
8. มะละกอสุก
9. ส้มโอขาว
10. แดงกว่า
11. พุทราแอปเปิ้ล

**การศึกษาพบผลไม้ที่มีวิตามินอี สูง 10 อันดับแรกคือ**

1. ขนุนแห้ง
2. มะขามเทศ
3. มะม่วงเขียวเสวยดิบ
4. มะเขือเทศราชินี
5. มะม่วงเขียวเสวยสุก
6. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
7. มะม่วงยายกล่ำสุก
8. แก้วมังกรเนื้อสีชมพู
9. สตรอเบอร์รี่
10. กล้วยไข่

**ผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี**

และวิตามินอีน้อยทั้ง 3 ตัว คือ

สาลี่ องุ่น และแอปเปิ้ล

ส่วนผลไม้ที่มีสารทั้ง 3 ตัว ก่อน

ข้างสูงคือ มะเขือเทศราชินี