

## เปลือกผลไม้ ไม้ไร้ค่า

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ย. 2551

เคยบ้างไหม หลายๆ ต่อหลายครั้งเวลาที่เรารับประทานผลไม้แล้วนึกเสียดายเปลือก แหม..อิฉันก็เป็นออกบ่อยไป จะกินก็กินไม่ได้ ครั้นจะทิ้งก็กลัวนึกเสียดายซะงั้น วันนี้เลยมีขอแนะนำดีๆ เกี่ยวกับเปลือกผลไม้ที่คิดว่าไร้ค่ามาฝากกันคะ

ในบ้านเรามีผลไม้หลากหลายชนิด ที่เราไม่สามารถหรืออาจจะไม่นิยมกินเปลือก อาทิเช่น ส้ม สับปะรด กล้วย หรือแม้แต่ทุเรียน (อันนี้ใครกินได้ทั้งเปลือกขอคารวะ) อันที่จริง ไซวกินไม่ได้แล้วจะหมดประโยชน์เลยซะทีเดียวนะคะ อีกทั้งในปัจจุบันข่าวของ อาหาร การกินทุกอย่างลวนราคาแพง เพราะฉะนั้นเราจึงควรใช้ทุกสิ่งทุกอย่างให้คุ้มค่าที่สุด จะเรียกว่า "งก" ว่า "ซีเหี้ยว" คงไม่ได้หรอกนะคะ แต่เราควรหาประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ให้มากที่สุดเท่าที่ตนเองจะ ดังนั้นหากเราจะไม่ทิ้งเปลือกผลไม้เหล่านี้แล้ว ลองมาดูกันดีกว่าเราจะสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เริ่มจาก

### เปลือกกล้วย

มีคุณสมบัติทำให้ผิวชุ่มชื้น เพียงคุณใช้เปลือกกล้วยล้างน้ำให้สะอาดแล้วใช้ถูกับมือ ข้อเท้า ขา หรือใบหน้าก็ได้ นอกจากนี้จะทำให้ผิวชุ่มชื้นไม่แห้งกร้านแล้วยังทำให้ผิวนุ่ม นอกจากนี้เปลือกกล้วยน้ำวายังสามารถใช้แทนน้ำยาขัดรองเท้าได้อีกด้วย

### เปลือกทุเรียน

เวลาที่กินทุเรียนแล้วไม่รู้จะเอาเปลือกไปไว้ไหน ขอแนะนำให้คุณเอาไปตากให้แห้งเป็นเชื้อเพลิงแทนถ่านไม้ได้ หรือเวลาที่กินทุเรียนแล้วเกิดอาการร้อนใน ขอแนะนำให้ลองต้มน้ำที่รินใส่เปลือกทุเรียนผสมกับเกลือเล็กน้อย อาการก็จะบรรเทา ยิ่งไปกว่านั้นน้ำที่ใสในเปลือกทุเรียนหากเอามาล้างมือล้างปากก็สามารถแก้กลิ่นทุเรียนที่ติดอยู่ได้อีกด้วย

### เปลือกส้มโอ

นอกจากจะเอาไปทำส้มโอเชื่อมและยาดมส้มโอมือแล้ว เปลือกส้มโอยังสามารถใช้ขัดภาชนะที่ทำจากอะลูมิเนียมให้มีความใสและมันวาวได้อีกด้วย เพียงนำเปลือกส้มโอมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที ก่อนที่จะนำเปลือกส้มโอที่ต้มแล้วมาขัดภาชนะพร้อมกับสบู่ แค่นี้เครื่องครัวของคุณก็จะแวววาวสดใสโดยไม่ต้องเปลืองดิ่งค์ไปซื้อน้ำยาราคาแพง

### เปลือกสับปะรด

สามารถนำมาใช้กับภาชนะทองเหลืองได้เพียงเอาภาชนะพวกทองเหลืองหรือเครื่องเงินลงในน้ำใส่เปลือกสับปะรด ลงไปให้มิดทิ้งไว้สักหนึ่งคืนก่อนที่จะนำมาล้างให้สะอาดด้วยน้ำธรรมดา เครื่องเงินและทองเหลืองของคุณก็จะสดใสงามราวกับของใหม่

## เปลือกส้ม

บ้านใครมีถุงซุ้มก็ขอแนะนำให้ใช้ เปลือกส้ม กำจัดยุง หลังจากที่ยกส้มเขียวหวานเรียบร้อยแล้ว เปลือกส้มเขียวหวานอย่าทิ้ง นำไปตากให้แห้งสักแดดสองแดด นำมาสูมไฟไฉยงไต้เป็นอยางดีไม่มีสารตกค้าง

ในส่วนของนักวิจัย จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ ทำวิจัยไว้ว่า

### เปลือกแอปเปิ้ล

เชื่อว่ามึผลในการต่อต้านมะเร็ง  
ตามทีนักวิจัยพบว่าเปลือกของแอปเปิ้ลแดงผลหนึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระเทียบเท่าวิตามินซี 820 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่ไต้จากน้ำสมคัันถึง 2 ควอดซ์ เลยทีเดียว

**เปลือกมันฝรั่ง** อุดมไปด้วยใยอาหาร (fiber) ธาตุเหล็ก โปแตสเซียม และวิตามินบี มากกว่าที่ไต้จากเนื้อมันเสียอีก เมื่อเทียบปริมาณเท่า ๆ กันแล้ว

**ผิวส้ม มะนาว หรือมะกรูด** มีสาร ดี-ไลโมนีน (เป็นน้ำมันหอมระเหยชนิดหนึ่ง) เทอปีน เฮสเพอริดีน (ยาป้องกันกรตุกเลือดโดยลดความเปราะของเสนเลือด) คูมาริน (สารต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย) และแคโรทีนอยด์ (สารสีเหลืองช่วยต้านอนุมูลอิสระ) ซึ่งดีต่อสุขภาพ

แหมม ... เมื่อรู้้อย่างนี้แล้ว ต้อไปเวลารับประทานผลไม้ ก็อย่าทิ้งเปลือกให้ไร้ค่า เก็บกลับมาใช้ประโยชน์ได้ตั้งเยอะแยะ แถมยังช่วยประหยัดอีกต่างหาก แต่ขอแนะนำเพิ่มเติมหนึ่งว่า สำหรับเปลือกทุเรียนนั้นเค้าไม่ได้มีไว้ใช้ทำรายกันนะคะ อยาเอาไปใช้ผิดวัตถุประสงค์เลย เดียวจะหาว่าไม่เตือน

ข้อมูลจาก :

[http://www.aksorn.com/library/library\\_detail.php?content\\_id=1869&Type\\_id=21](http://www.aksorn.com/library/library_detail.php?content_id=1869&Type_id=21)

<http://www.pattayadailynews.com/thai/showfeature.php?FeatureID=0000000628>

ที่มา : เดลินิวส์, Living Healthy