

## แอปเปิ้ลหลากสีหลากประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ค. 2554

**แอปเปิ้ล ผลไม้ยอดนิยม นอกจากรูปร่างจะน่ารับประทานแล้ว ยังมีประโยชน์มากมายอีกด้วย แอปเปิ้ลในท้องตลาดมีอยู่หลายสี แต่ละสีก็มีประโยชน์แตกต่างกัน หลายคนไม่ชอบทานเปลือกแอปเปิ้ล ซึ่งนั่นผิดมหันต์ เพราะจะทำให้คุณคาจากสารอาหารที่จะได้รับจากผลไม้ชนิดนี้ ลดลงเป็นอย่างมาก ประโยชน์ของแอปเปิ้ลที่คุณควรรูมีดังต่อไปนี้**

แอปเปิ้ลที่เห็นตามท้องตลาด มีทั้งเปลือกสีแดง สีชมพู สีเขียว และสีเหลือง แตกต่างกันไปตามแต่ละสายพันธุ์ แต่เนื้อข้างในก็เหมือนกันคือ เป็นเนื้อทรายละเอียดสีขาวนวล ทราบไหมว่าเมื่อรับประทานแอปเปิ้ลโดยไม่ปอกเปลือก 1 ผล จะได้รับพลังงานประมาณ 80 กิโลแคลอรี มีวิตามินบี 6 เท่ากับ 0.1 มิลลิกรัม และวิตามินซีมากถึง 7.9 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีสารเบตาแคโรทีน และเส้นใยไฟเบอร์ ช่วยในเรื่องของการบำรุงหัวใจ ลดคอเลสเตอรอล ลดความดัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ และฆ่าเชื้อไวรัส แต่ถ้าปอกเปลือกปริมาณสารอาหารดังกล่าวก็จะลดลงไปด้วย มีความเชื่อของฝรั่งกล่าวไว้ว่า การรับประทานแอปเปิ้ลวันละผล ช่วยให้อายุยืนยาวได้ โดยแอปเปิ้ลแต่ละสีก็มีประโยชน์ต่างกันดังนี้

แอปเปิ้ลสีแดง ประโยชน์ที่โดดเด่น คือ มีสารแอนตีออกซิแดนต์มากที่สุด และยังมีอิลาสตินและคอลลาเจนที่ดีต่อสุขภาพผิวอีกด้วย

แอปเปิ้ลสีชมพู คุณค่าทางสารอาหารที่สำคัญคือ มีสารฟิโนลิกมากที่สุด ซึ่งสารตัวนี้ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้าและชะลอความแก่ นอกจากนี้ยังมีฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมวิตามินซี ทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรง ลดการอักเสบ ลดไข รวมทั้งช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย

แอปเปิ้ลสีเขียว มีรสเปรี้ยวอมหวาน ช่วยในเรื่องการควบคุมน้ำหนักได้ดี เพราะมีน้ำตาลน้อย และมีสารอิลาสตินและคอลลาเจนเช่นเดียวกัน ช่วยให้ผิวแข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี

แอปเปิ้ลสีเหลือง มีสารเคอร์ซีติน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และต่อกระดูก.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)