

## ด้บรอนดวย "เสาวรส" สุดจืดจาด

นำเสนอมื่อ : 24 ก.พ. 2556

ใกล้หน้าร้อนเข้ามาทุกขณะและช่วงที่อากาศในบ้านเราร้อนจัดจนแทบไม่ยากทำอะไร การดื่มหน้าเพื่อปรับสมดุลให้ร่างกายคลายร้อนบางครั้งอาจไม่เพียงพอ การแก้กระหายด้วยการกินผลไม้ที่มีทั้งน้ำและเนื้อชุ่มฉ่ำเป็นทางเลือกที่นอกจากช่วยให้ร่างกายสดชื่นด้วยน้ำตาลฟรุคโตสและวิตามินซีแล้ว ผลไม้บางชนิดยังมีคุณสมบัติช่วยลดอุณหภูมิความร้อนของร่างกาย เสริมวิตามินและแร่ธาตุที่สูญเสียไปจากการขาดน้ำแบบครบครัน หนึ่งในผลไม้ที่ได้ครบมี "เสาวรส" รวมอยู่ด้วย พิเศษสุดคือคุณประโยชน์ขนาดความงามที่สาว ๆ ต้องชอบ

**"เสาวรส" หรือ "แพชชั่นฟรุต"** มีรสชาติตั้งแต่เปรี้ยวอมหวานไปจนถึงเปรี้ยวจัดจาดโดนใจ ส่วนเนื้อนุ่มละมุน กลิ่นหอมหวานสดชื่น รสชาติหรือหนาดตาของเสาวรสอาจดูไม่คุ้นตาเพราะหากินได้ค่อนข้างยาก และการที่เนื้อมีเมล็ดมากอาจทำให้ไม่สะดวกในการกินสด ๆ อย่างไรก็ตามรสชาติที่ออกเปรี้ยวหรือหนาดตาที่ดูไม่คุ้นเคยกลับแฝงไว้ด้วยประโยชน์หลายอย่าง โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ จัดเสาวรสเอาไว้ในสมุนไพรรกลุ่มยาลดไขมันในเส้นเลือด แนะนำให้เลือกผลเสาวรสที่แก่จัด ล้างทำความสะอาดแล้วผาดครึ่งคั่นเอาแต่น้ำ แต่งรสด้วยเกลือและน้ำตาลตีมเป็นประจำ นอกจากนี้ผลเสาวรสสุกยังมีคุณค่าทางโภชนาการอื่น ๆ อาทิ แคลเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินต่าง ๆ รวมถึงเบตาแคโรทีน ด้วยสรรพคุณที่หลากหลายทำให้เสาวรสเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในและต่างประเทศ

ผลเสาวรสสามารถกินได้สด ๆ หรือนำมาคั้นเป็นน้ำผลไม้ โดยเสาวรสเป็นผลไม้ที่มีน้ำมากถึงร้อยละ 70-80 จึงเหมาะกับสภาพอากาศร้อน ภาวะที่ร่างกายขาดน้ำ รสชาติที่ออกเปรี้ยวยังช่วยให้รู้สึกสดชื่นตื่นตัวขึ้นมาทันที เสาวรสมีวิตามินซีสูง โดยคิดเป็นอัตราที่สูงกว่ามะนาวถึงร้อยละ 50 เสาวรสครึ่งผลให้วิตามินซีมากกว่ามะนาวหนึ่งผลเสียอีก วิตามินซีมีคุณสมบัติช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย บำรุงผิวพรรณและผลิตเซลล์ผิว นอกจากนี้เสาวรสยังมีวิตามินเอและสารไลโคปีน ซึ่งมีส่วนช่วยเติมเต็มความชุ่มชื้นให้ผิว บำรุงสายตา สมานผิวและรักษาสุขภาพเยื่อเมือกที่ผิวหนัง ที่สำคัญคือ เสาวรสเป็นแหล่งไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหารสูงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย การดูดซับน้ำ และช่วยลดการดูดซึมสารพิษนอกจากคุณประโยชน์ทางยาและสารอาหารเสาวรสยังนำไปใช้ประคินผิวให้สวยเปล่งปลั่งได้ เช่น ไซผสมเป็นมาสกพอกหน้า เพราะวิตามินซีและวิตามินเอในเสาวรสนั้นขึ้นชื่อทั้งในเรื่องของการสมานผิวและลดเลือนรอยเหี่ยวย่น จุดต่างตำ รอยแดง ผ่า กระ ให้อูจางลง ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นขึ้น และลดอาการอักเสบของผิวหนัง ส่วนน้ำมันเสาวรสที่ไซเป็นยาบรรเทาปวดเมื่อยได้ตั้งแต่สมัยโบราณนั้น ในปัจจุบันมีการนำมาประยุกต์ไซสำหรับการนวดสปา ผอนคลายกล้ามเนื้อหรือนวดอโรมา

บางคนที่ยังไม่คุ้นกับรสชาติของเสาวรส อาจลองเริ่มจากการดื่มหน้าเสาวรสหรือน้ำเสาวรสผสมผลไม้อื่น หรือผสมน้ำผึ้งเพิ่มความหอมหวาน ต้องการเน้นการลดไขมันในเส้นเลือด ก็สามารถไซเสาวรสผสมกระเจียบแดงหรือดอกคำฝอยได้ ในต่างประเทศมีการบริโภคเสาวรสมายาวนาน เช่น นิวซีแลนด์และออสเตรเลียนิยมกินเสาวรสเป็นฟรุตสลัด รวมถึงไซเป็นส่วนผสมในการทำขนม ขณะที่ในเม็กซิโกมีการนำเสาวรสมาคูกับพริกป่นและน้ำเลมอน เป็นต้น สำหรับประเทศไทยมีการบริโภคเสาวรสทั้งแบบคาวและหวาน

การสร้างสรรคเสาวรสีให้เป็นของหวานแสนอรุ่ยทำได้หลายเมนู แต่หากจะให้สะดวกขึ้นทันใจในหน้าร้อน และหาบริโภคได้ง่ายทุกที่ทุกเวลา คงหนีไม่พ้นไอศกรีมเสาวรสีที่ทำจากน้ำเสาวรสีแท้ ๆ ไม่มีน้ำตาล ปราศจากไขมัน รสหวานอมเปรี้ยวจัด แซ่เย็นฉ่ำ ๆ ชื่นใจแบบเอาอะไรมาแลกก็ไม่ยอม!

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)