

ชื่นจำกับผลไม้ประจำฤดูกาล

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ย. 2564

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีผลไม้ให้ทานตลอดทั้งปี สัมกับคำรำลึกที่ว่าเมืองไทยเป็นอนุชาวน้ำเป็นโชคดีของคนไทยโดยแท้เพราะมีทั้งผลไม้อร่อยแถมให้สุขภาพที่ดีกับเราในทุกฤดูกาล แถมยังมีผลไม้ประจำแต่ละภาคแต่ละจังหวัดอีกด้วย เมื่อได้ลองชิมแล้วแทบจะหยุดไม่อยู่ต้องคอยสรรหามาไว้ติดบ้านอยู่เรื่อยไป ชาวต่างชาติที่ได้มาเที่ยวที่ประเทศไทยยังพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าอร่อยอยากใครแถมติดใจเอาติดไม้ติดมือไปเป็นของฝากกันทุกราย

มากกว่านั้นการที่เราทานผลไม้ของไทยเรายังเหมือนเป็นการช่วยอุดหนุนเกษตรกรให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกต่างหาก นอกจากนั้นผลไม้ไทยยังมีเกรดดีที่สามารถส่งออกได้สามารถทำให้เงินไหลเข้าประเทศเราได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย วันนี้เรามาดูกันดีกว่าว่าแต่ละฤดูจะมีผลไม้ชนิดไหนกันบ้างที่ทานและให้ประโยชน์กับสุขภาพของเรา

ฤดูฝน

พอเข้าเดือนมิถุนายนจนถึงเดือนตุลาคมลมก็หอบฝนมาเยือนให้ชุ่มฉ่ำหัวใจเย็นสบายกายไปตามกัน ผลไม้ออกมาให้เราทานกันหนานี้ก็เป็นจำพวกกล้วยทั้งหลาย กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก กล้วยไข่ นอกจากนั้นจะมี เงาะ มังคุด ทูเรียน สับปะรด น้อยหน่า ลาดสาด ลำไย ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น ซึ่งความจริงยังมีอีกหลายชนิดมากกว่านี้อีกให้สาธยายก็ยังไม่หมด ซึ่งผลไม้เหล่านี้ให้คุณประโยชน์สูงมากต่อร่างกายของเรา อย่างเช่นกล้วย เชื่อว่าสวนใหญ่ทุกบ้านต้องเคยรับประทานอย่างแน่นอน ซึ่งความจริงแล้วให้ผลตลอดปี มีรสหอมหวาน อร่อย เป็นผลไม้ชนิดที่เป็นแหล่งพลังงานสูง จะเห็นได้ว่าคนโบราณจะชอบพูดว่ายังไม่ได้กินข้าวก็กล้วยรองท้องก่อนก็ยังดี เพราะแค่นี้



ลูกสองลูกก็อยู่ท้องทำให้หายหิวไปได้แล้วสองสามชั่วโมง แถมเจ้ากล้วยนี้ยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียมที่สูง มีแร่ธาตุมากมาย เช่น สังกะสี วิตามินบี 6 ธาตุเหล็ก แคลเซียม

เป็นต้น แถมเมื่อทานเข้าไปแล้วยังช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายได้อีกด้วย



ฤดูหนาว

ย่างเข้าสู่เดือนพฤศจิกายนลากยาวไปกุมภาพันธ์ฤดูกาลถัดมานั้นมาพร้อมกับความหนาวเย็น แม้ว่าทุกวันนี้หนานี้แทบจะไม่เหลืออยู่แล้วก็ตามเราก็จัดว่าเคาอยู่ในฤดูหนาวอยู่ดี เพราะบางพื้นที่พอเข้าสู่เดือนนี้ก็ยังมีอากาศที่ติดลบสูงมาก พวกจังหวัดที่อยู่สูงขึ้นไปเต็มไปด้วยภูเขา เช่น เลย ปาย เชียงราย เชียงใหม่ หรือลำปางหนาวมากสโลแกนที่เราต่างคุ้นหู โดยผลไม้ที่ประจำฤดูกาลนี้ก็คือ ขนุน องุ่น มันแกว มะขามป้อม มะม่วง ละมุด แดงโม เป็นต้น ซึ่งแต่ละชนิดพูดมาแล้วก็หิวอยากเดินไปเปิดตู้เย็นหยิบออกมาทานซะตอนนี้เลย เราเชื่อว่าผลไม้ที่เป็นที่นิยมและรู้จักของชาวต่างชาติคงหนีไม่พ้นมะม่วงอย่างแน่นอน โดยเฉพาะมะม่วงสุก เพราะเราเองก็ชอบทานอย่างมาก อร่อย หอม หวาน หากปอกเปลือกแล้วนำไปแช่เย็นแล้วเอามาทานหวานฉ่ำเย็นชื่นใจที่สุดสุด ซึ่งความจริงแล้วทานได้ทั้งผลดิบและสุก สามารถนำไปปรุงอาหารหรือนำไปแปรรูปด้วยวิธีการอื่นได้ อย่างเช่น มะม่วงแช่อิ่ม มะม่วงดองหรือเอาผลดิบไปทำเป็นยำมะม่วง นำไปจิ้มกับน้ำปลาหวาน หรือทานสดก็จะออกกรรมัน อมเปรี้ยวอมหวาน ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละสายพันธุ์ หรือเด็ดออกมาจากต้นรอบมให้สุกตามธรรมชาติก็จะได้มะม่วงสุก รสหวานอร่อยนักแล ซึ่งคุณประโยชน์ก็มีแร่ธาตุต่างๆมากมาย มีเส้นใยอาหารสูง มีวิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง บีสอง ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ป้องกันไขมันอุดตัน เสริมการทำงานของระบบประสาททั้งยังช่วยเรื่องป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้อีกด้วย



ฤดูร้อน

มาเข้าหน้าที่ว่าเหงื่อไหลไคลย้อยกันแล้ว

ช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมถือว่าเป็นฤดูร้อนที่มีทั้งร้อน ร้อนมาก และร้อนสุดสุดกันไปเลย แต่ที่เห็นจะคล้ายร้อนได้บางครั้งจะเป็นเจ้าผลไม้ที่ประจำของหนานี้ นั่นแหละที่ช่วยบรรเทาความเจ็ดจางของพระอาทิตย์ หนานี้ก็จะมี กลวยหอม ลิ้นจี่ ลูกหวา ชมพู ทับทิม ระกำ มะไฟ มะปราง เป็นต้น ล้วนเป็นผลไม้ชนิดที่เติบโตได้ดีในฤดูเวลานี้เท่านั้น

ที่เราให้ความสนใจและถูกใจเรานั้นขอหยิบยกทับทิมมาพูดถึงกันหน่อย ทับทิมจัดว่าเป็นผลไม้ที่จะวางขายก็ยากทั้งง่ายง่ายนะแถมมีราคาค่อนข้างสูงถ้าเทียบกับผลไม้ไทยทั่วไป ชื่อก็บ่งบอกอยู่แล้วว่าเป็นผู้ที่มีสกุลสวยหรือดูแพงขนาดนั้น เทียบกับผลไม้เมืองนอกได้เลย

แถมยังถูกยกย่องให้เป็นผลไม้มงคลด้วยนะ เพราะคนจีนมีความเชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ โชคลาภ มีความเจริญงอกงาม เนื่องจากทับทิมเป็นผลไม้ที่มีเมล็ดมากจึงได้รับการยกย่องว่าเป็นอัญมณีแห่งผลไม้ สายลูกคุณหนูอย่างเราต้องมีไว้ติดบ้านกันหน่อยแล้ว ประโยชน์ที่มาพร้อมกับความเลอค่านี้ก็ไม่ธรรมดา เพราะเป็นผลไม้ที่ขึ้นชื่อเรื่องมีวิตามินซีสูงมาก สารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดโดยเฉพาะสารในกลุ่มแทนนิน แอมเรธาต ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด มากกว่านั้นยังช่วยต่อต้านสารที่ก่อมะเร็งถึงสิบสามชนิด ทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด เพิ่มการไหลเวียนและลดภาวะหัวใจขาดเลือดในผู้ป่วยโรคหัวใจได้อีกด้วย เรียกว่าลูกหนึ่งสารพัดประโยชน์ จัดคุณภาพมากจุกจุก ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมมีราคาที่สูงขนาดนี้

เครดิตรูปภาพ :

<https://sites.google.com/site/phlmithiy11037/phl-mi-khun-chux-khxng-thiy>

<https://home.kapook.com/view216165.html>

<https://pantip.com/topic/34560250>

<https://kaset.today/>