

## 10 ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2565

วิตามินซีกับผิวพรรณเป็นของคู่กัน แล้วคุณรู้หรือไม่ว่า  
วิตามินซีหาได้ใกล้ตัวคุณ!

วิตามินซีทำให้ผิวพรรณดีขึ้นได้  
นอกจากนั้นแล้ววิตามินซียังมีคุณสมบัติหลายอย่างที่จำเป็นต่อร่างกายของเรา  
และการได้รับวิตามินซีเขาสร้างกายเองก็มีหลายรูปแบบในปัจจุบัน

วิตามินซีสามารถหาได้ง่ายจากธรรมชาติใกล้ตัวเราด้วยผักและผลไม้  
การกินผักและผลไม้ในปริมาณที่พอเหมาะก็จะทำให้ร่างกายนั้นได้รับวิตามินซีตามความเหมาะสมของร่างกายได้

### ทำความรู้จักกับวิตามินซี

วิตามินซี หรือชื่อเต็มว่ากรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid)  
เป็นวิตามินที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง แต่มีความสำคัญอย่างมากกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย  
ด้วยความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายได้รับจากกระบวนการสันดาปของร่างกายและจากมลพิษต่างๆ  
ที่จะส่งผลให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพ ชะลอริ้วรอยและความแก่ชรา ส่งผลให้มีผิวพรรณที่มีสุขภาพดีขึ้นได้

### ทำไมเราถึงต้องการวิตามินซี

นอกจากประโยชน์ในเรื่องของผิวแล้ว วิตามินซียังมีส่วนช่วยในการ ป้องกันหวัด  
เนื่องจากคุณสมบัติที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น  
และยังช่วยในเรื่องของการป้องกันโรคอื่นๆ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคเลือดออกตามไรฟัน  
โรคที่มาจากการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย เสนเลือดอุดตันในหลอดเลือด เป็นต้น

แหล่งวิตามินซีใกล้ตัวที่เราสามารถพบได้ตามผักและผลไม้  
โดยหาซื้อง่ายและมีอยู่ทั่วไปในประเทศไทยที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่าผักและผลไม้บางชนิดก็มีวิตามินซีอยู่ในปริมาณ  
ที่ร่างกายต้องการใช้งานได้

### 5 ผักที่มีวิตามินซีสูง

#### 1. พริกหวาน วิตามินซี 80.4 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

แม้จะชื่อว่าพริกหวานแต่ก็มีรสชาติที่ไม่เผ็ดเหมือนชื่อ พริกหวานสามารถกินได้ทั้งแบบสดๆ  
และปรุงสุกในเมนูอาหาร โดยปกติแล้วจะมีสีเขียวเมื่อสุกแล้วจะมีสีแดง ปัจจุบันมีการปรับปรุงพันธุ์ขึ้นใหม่  
ทำให้พริกหวานมีทั้งสีแดง สีเหลือง สีม่วง ที่เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เบตาแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2  
เหล็กและโพแทสเซียม โดยพริกหวานผลที่แก่แล้วจะมีสีแดง เหลือง ส้ม หรือม่วงจะให้วิตามินซีเพิ่มขึ้นถึง 2  
เท่าเลยทีเดียว

#### 2. บรอกโคลี วิตามินซี 89.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ผักที่มีดอกสีเขียวนี้อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารหลายชนิดซึ่งพบได้ทั้งส่วนดอกและลำต้น การกินควรรกินทั้งส่วนดอกและลำต้นรวมกันจะช่วยต้านโรคมะเร็งได้ บร็อคโคลีเป็นผักที่ไม่ควรนำไปปรุงอาหารด้วยความร้อนที่นานเกินไปเพราะจะทำให้เสียวิตามินและคุณค่าทางอาหาร

### 3. ผักคะน้า วิตามินซี 147 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ผักคะน้าสามารถกินได้ตั้งแต่ยังมีขนาดเล็กจนกระทั่งออกดอก กับคุณสมบัติที่ช่วยต้านการเกิดมะเร็ง ช่วยให้เซลล์ทำงานได้ดีและกำจัดสารพิษในร่างกาย ผักคะน้าสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิดแต่ควรล้างให้สะอาดเพื่อช่วยลดการตกค้างของสารเคมีก่อนทุกครั้ง

### 4. ผักปวยเล้ง วิตามินซี 120 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ผักปวยเล้งอุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ อย่าง เหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม และยังมีกรดโฟลิกที่เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการสร้างสารซีโรโทนินในระบบเซลล์ประสาท ซึ่งทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้สนิท

### 5. ใบมะรุม วิตามินซี 141 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

มะรุมเป็นพืชพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง โดยทุกส่วนของต้นมะรุมสามารถกินได้ ใบของมะรุมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ลดไข้ ช่วยให้นอนหลับสบาย ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยต้านอนุมูลอิสระได้

## 5 ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

### 1. ส้ม วิตามินซี 53.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ส้มเป็นผลไม้ยอดฮิตที่คนไทยนิยมกิน ด้วยรสชาติเปรี้ยวหวานที่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด และมีให้เลือกรับประทานหลากหลายสายพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีโยเกิร์ตที่ช่วยในระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน โดยสามารถกินได้ทั้งจากผลสดหรือคั้นเป็นน้ำก็ได้

### 2. มะขามป้อม วิตามินซี 276 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

มะขามป้อมเป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมาก และถูกใช้เป็นส่วนประกอบของยารักษาโรคหลายชนิด เช่น ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค แก้อาการ ภาวะภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เป็นต้น โดยพบว่าในผลของมะขามป้อมมีสารป้องกันการเกิดออกซิเดชันของวิตามินซี ทำให้วิตามินซีไม่เสื่อมสภาพแม้จะถูกความร้อน

### 3. สตรอเบอร์รี่ วิตามินซี 58.8 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

สตรอเบอร์รี่ถือว่าเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยโภชนาการที่หลากหลายทั้ง วิตามินและแร่ธาตุ รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง ช่วยในการบำรุงดวงตาและลดการเสื่อมสภาพของดวงตา และพบว่าในสตรอเบอร์รี่สดจะให้วิตามินในปริมาณมาก

### 4. ฝรั่ง วิตามินซี 160 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

แม้ฝรั่งจะเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว แต่ก็อุดมไปด้วยวิตามินซีในปริมาณมากโดยพบได้บริเวณเปลือกของฝรั่ง แต่เมื่อฝรั่งสุกแล้วจะมีปริมาณวิตามินซีที่น้อยลง หรือฝรั่งที่ตัดออกจากต้นแล้วทิ้งไว้เป็นเวลานานก็จะทำให้วิตามินซีเสื่อมสภาพลงได้

## 5. ลิ้นจี่ วิตามินซี 71.5 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ลิ้นจี่เพียงวันละ 3 ผลก็ได้รับปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายต้องการได้ ด้วยรสชาติที่หวานหอมและอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ที่ช่วยป้องกันอาการเหน็บชา นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหลอดเลือดและกระดูกและฟัน

### สรุป

แม้ว่าร่างกายของเราจะไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินซีมาใช้งานได้ แต่วิตามินซีก็ยังมีคุณค่าต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและเรื่องผิวพรรณที่ดีขึ้น การรับวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายผ่านอาหารอย่างผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม ก็ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซีได้

การกินวิตามินจากผักและผลไม้จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินจากแหล่งธรรมชาติที่ดี แต่ต้องระมัดระวังเรื่องของสารเคมีจากการเพาะปลูกให้ดู ก่อนนำมากินทุกครั้งควรนำไปล้างให้สะอาดอย่างถูกวิธี และเข้าใจวิธีการนำไปประกอบอาหารเหมาะสมเพื่อไม่ให้สารอาหารรวมถึงวิตามินซีเสื่อมสภาพได้ง่าย

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย](#)