

## ประโยชน์ของผักผลไม้สีเหลือง

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2567

ผักผลไม้สีเหลืองเป็นหนึ่งในกลุ่มอาหารที่เต็มไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย สีเหลืองสดใสที่มาจากผักผลไม้เหล่านี้ไม่ได้เพียงแค่ทำให้อาหารน่ารับประทานขึ้น แต่ยังช่วยบำรุงสุขภาพในหลายๆ ด้าน โดยมีส่วนประกอบของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่จำเป็นต่อร่างกาย

### สารอาหารสำคัญในผักผลไม้สีเหลือง

ผักผลไม้สีเหลือง เช่น ถั่วเขียว มะละกอ ฟักทอง ส้ม และข้าวโพด มีสารอาหารที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพที่แตกต่างกันไป สารอาหารสำคัญในผักผลไม้สีเหลืองได้แก่:

- **วิตามินซี** – ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดเชื้อ และช่วยในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
- **วิตามินเอ (เบตาแคโรทีน)** – ช่วยในการบำรุงสายตา ป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตา และช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- **โพแทสเซียม** – ช่วยควบคุมความดันโลหิต เสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท
- **ไฟเบอร์** – ช่วยในการย่อยอาหาร ลดปัญหาท้องผูก และช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

### ประโยชน์ต่อสุขภาพจากผักผลไม้สีเหลือง

#### • บำรุงสายตา

วิตามินเอในผักผลไม้สีเหลือง โดยเฉพาะเบตาแคโรทีน มีความสำคัญในการเสริมสร้างการทำงานของดวงตา ช่วยป้องกันการเกิดโรคจอตาเสื่อมที่อาจเกิดจากอายุและลดความเสี่ยงในการเกิดต้อกระจก

#### • เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

วิตามินซีที่มีอยู่ในผลไม้สีเหลืองอย่าง ส้ม มะละกอ และสับปะรด ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายมีความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรคและการติดเชื้อได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอักเสบต่างๆ ในร่างกาย

#### • เสริมสร้างระบบย่อยอาหาร

ผักผลไม้สีเหลือง เช่น ถั่วเขียวและมะละกอ อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันท้องผูก และส่งเสริมสุขภาพลำไส้ที่ดี อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกรดไหลย้อน

#### • ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

การบริโภคผักผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูงและมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ข้าวโพด ฟักทอง และสับปะรด ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยป้องกันการสะสมของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

#### • ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

ผักผลไม้สีเหลืองส่วนใหญ่มีแคโรทีนแต่เต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็น  
ไฟเบอร์ในผักผลไม้สีเหลืองช่วยให้ภูมิท้องน่าน  
ทำให้การบริโภคผักผลไม้สีเหลืองเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนัก

## ผักผลไม้สีเหลืองที่ควรบริโภค

### กล้วย

มีโพแทสเซียมสูง ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อและระบบประสาท  
อีกทั้งยังช่วยลดอาการกล้ามเนื้อเกร็งและป้องกันความดันโลหิตสูง

### มะละกอ

มีวิตามินซีและเบต้าแคโรทีน ช่วยในระบบย่อยอาหารและการมองเห็น

### ส้ม

เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและบำรุงผิวพรรณให้สดใส

### ข้าวโพด

มีไฟเบอร์สูง ช่วยในการย่อยอาหารและเสริมสร้างพลังงาน

### ฟักทอง

อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนและไฟเบอร์ ช่วยในการมองเห็นและเสริมสร้างระบบย่อยอาหาร

ผักผลไม้สีเหลืองเป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย  
การรับประทานผักผลไม้สีเหลืองอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง  
แต่ยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร  
อีกทั้งยังช่วยในการควบคุมน้ำหนักและทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน ทั้งนี้  
ผักและผลไม้กลุ่มสีเหลือง สีส้ม จะมีสาร เบตาแคโรทีน (Betacarotene) และลูทีน (Lutein) สูง  
ซึ่งสารในกลุ่มนี้จะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย ซึ่งมีความสามารถในการช่วยเรื่องการบำรุงสายตา  
การเจริญเติบโตของร่างกาย การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ  
และยังทำให้ผิวพรรณงามอีกด้วย

### ข้อมูลอ้างอิง

กรมอนามัย, [RED / YELLOW ผักผลไม้ดีทุกช่วงวัย](#)