

สาระสุขภาพ

หน่วยพยาบาล กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
ฉบับที่ 3 วันที่ 1 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2558

เบอร์รี่แบบไทยๆ..หากินง่าย สวยได้..สบายกระเป๋า

สาว ๆ ยุคใหม่ที่ใส่ใจความงามแบบพึ่งพาธรรมชาติ คงทราบกันดีอยู่แล้วว่า ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ทั้งหลาย อาทิเช่น บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ เชอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ เป็นผลไม้ที่มีใยอาหาร หรือไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนักเป็นส่วนประกอบอยู่มากและมีแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ ต้านอนุมูลอิสระสูง แต่ราคาของผลไม้ตระกูลนอกเหล่านี้ก็สูงมากไม่แพ้คุณประโยชน์ แถมกว่าจะเดินทางมาถึง สาว ๆ ชาวไทย ก็ต้องผ่านอะไรๆมากมายจนไม่รู้ว่าจะมีความคุ้มค่า สมราคาไม่น้อยแค่ไหน

“แต่อย่าเพิ่งเสร์้าไปนะคะ เพราะที่จริงแล้ว แหล่งเส้นใยไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระนั้น หาได้ง่ายมากในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ของไทยเรานี่เอง”



น.ส.ฉัตรภา หัตถโกศล อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล เปิดเผยเรื่อง “ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่แบบไทยๆ กับการควบคุมน้ำหนัก” จากโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนในชุดโครงการ “รวมพลัง ชัยบภัย สร้างสังคมไทย ไร้พุง” ว่า พบงานวิจัยและผลการศึกษามากมายถึงคุณประโยชน์ของการกินผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เนื่องจากมีใยอาหาร หรือไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนักเป็นส่วนประกอบอยู่มาก แต่ผลไม้เหล่านี้ราคาแพง เพราะไม่ใช่ผลไม้ท้องถิ่นของไทย “จริงๆ แล้วประเทศไทยก็มีผลไม้ตระกูลเบอร์รี่เช่นกัน คือ ลูกหว้า มะเกี๋ยง มะเฒ่า มะขามป้อม ลูกหม่อน (มัลเบอร์รี่) มะยม เชอร์รี่ไทย โทงเทงฝรั่ง และตะขบ เป็นต้น ซึ่งสามารถทดแทนได้เช่นกัน”

ใยอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

- ชนิดละลายน้ำ พบมากในส่วนของเนื้อเบอร์รี่ ใยอาหารชนิดนี้มีส่วนต่อการทำงานของลำไส้ คือ ทำให้การดูดซึมอาหารช้าลง ช่วยขัดขวางและลดการดูดซึมของไขมัน รวมถึงคอเลสเตอรอล
 - ชนิดไม่ละลายน้ำ พบมากบริเวณเปลือกเบอร์รี่ จะทำให้เพิ่มปริมาณพื้นที่ในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว ช่วยทำให้การขับถ่ายดีขึ้น เพิ่มปริมาณของอุจจาระ ป้องกันการเกิดท้องผูก
- นอกจากนี้ยังมี วิตามินและแร่ธาตุสูง เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบีรวม และมีแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี ซีเลเนียม

วิตามินและแร่ธาตุจะเป็นตัวช่วยในการทำงานของระบบเผาผลาญพลังงาน และระบบการทำงานของฮอร์โมนในร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อระบบฮอร์โมนสมดุลก็就不用หวงอาหารประเภทไขมันและน้ำตาลมากเกินไป

สารพฤกษเคมี ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น กลุ่มแทนนิน ฟลาโวนอยด์ เทอร์ปีน แอนโทไซยานิน ช่วยเสริมร่างกายแข็งแรง ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อไวรัส ต้านเชื้อรา ต้านเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง ป้องกันความเสื่อมของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ เพิ่มการทำงานของระบบเผาผลาญ ให้พลังงาน ทำให้เผาผลาญไขมันดีขึ้น เอาไขมันหน้าท้องมาใช้เป็นพลังงาน

“ดังนั้น ไม่ว่าจะสาวหรือหนุ่มคนไหนอยากผิวสวยหุ่นเป๊ะ ก็ไม่จำเป็นต้องทุบทุนซื้อเบอร์รี่นอกจันต้องต้มมาฆ่าปลากระป๋องกินตอนสิ้นเดือน แค่เลือกรับประทานเบอร์รี่ไทยๆ ก็สามารถช่วยให้มีผิวใส รูปร่างดีได้เช่นกัน”



*****แหล่งข้อมูล <http://thearokaya.co.th/web/?p=4020> *****

โดย นางสาววิภา สุขการรัก นักสุขศึกษา หน่วยพยาบาล กองพัฒนาศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์