

มาทำน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพกันเถอะ

ภญ.กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเริ่มได้ที่ตัวเราเอง ซึ่งอาหารและเครื่องดื่มนับเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายของเราสามารถสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีและช่วยให้เรามีความต้านทานต่อโรคต่างๆ ได้ ดังนั้น น้ำผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารจากผักผลไม้ต่างๆ น่าจะเป็นทางเลือกที่ดี สำหรับผู้ที่ต้องการเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย ซึ่งวัตถุดิบต่างๆ สามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป

สูตรที่ 1

ส่วนประกอบ

1. บีทรูทขนาดกลาง	1/2	หัว
2. แครอท	1/2	หัว
3. แอปเปิ้ล	1/2	ผล
4. เซเลอรี่	1/4	ก้าน
5. ชিংแก่	2 - 3	แวน
6. เฉากี้	1	ช้อนชา
7. กีวี	1	ผล
8. มะเขือเทศขนาดกลาง	1/2	ผล
9. น้ำต้มสุก	2	ถ้วย

วิธีทำ: เติมข้อ 1 - 6 ลงในเครื่องปั่น เติมน้ำแล้วปั่นจนละเอียดเข้ากัน จากนั้นเติมข้อ 7 - 8 ตามลงไป แล้วปั่นจนละเอียดเนียน

สูตรที่ 2

ส่วนประกอบ

1. บีทรูทขนาดกลาง	1/2	หัว
2. แครอท	1/2	หัว
3. แอปเปิ้ล	1/2	ผล
4. เฉากี้	1	ช้อนชา
5. สตรอว์เบอร์รี่	6	ผล
6. สับปะรด	1/4	ผล
7. มะนาวปอกเปลือก	1/4	ผล

- | | | |
|----------------------|-----|------|
| 8. มะเขือเทศขนาดกลาง | 1/2 | ผล |
| 9. น้ำต้มสุก | 2 | ถ้วย |

วิธีทำ: หั่นผักและผลไม้ทุกชนิดให้มีขนาดเล็ก เติมข้อ 1 - 4 ลงในเครื่องปั่น เติมน้ำแล้วปั่นจนละเอียดเข้ากัน จากนั้นเติมข้อ 5 - 8 ตามลงไปแล้วปั่นจนละเอียดเนียน

สำหรับสูตรที่ 1 อาจจะได้รับประทานได้ยากในคนที่ไม่ชอบกลิ่นของเซเลอรี่และขิง แนะนำให้ลองรับประทานสูตรที่ 2 เพราะมีส่วนประกอบของผลไม้ค่อนข้างเยอะ ทำให้รับประทานได้ง่ายกว่าสูตรที่ 1 อย่างไรก็ตามสัดส่วนและชนิดของวัตถุดิบที่นำมาใช้ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม แต่ควรใช้วัตถุดิบที่ดี สะอาด และหาได้ง่าย อาจเติมเกลือลงไปเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ แต่ควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และการรับประทานหลังทำเสร็จทันทีจะได้ผลดีที่สุด

เกสรัดความรูเกี่ยวกับผักและผลไม้

บีทรูท: เป็นพืชตระกูลเดียวกับหัวผักกาด สามารถใช้เป็นสีผสมในอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม สารที่ให้สีแดงคือ betanin มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและยับยั้งเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้ยังมี pectin ซึ่งเป็นใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ มีฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยเพิ่ม HDL ในเลือด

แครอท: มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา และมีวิตามินอื่นๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกาย แครอทมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ

แอปเปิ้ล: มีสาร pectin อยู่สูง ช่วยในการขับถ่าย มีวิตามินและกรดผลไม้หลายชนิด เช่น maltic acid, quinic acid, citric acid, succinic acid และ lactic acid การศึกษาทางคลินิกพบว่าแอปเปิ้ลช่วยเผาผลาญไขมัน ลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด

เซเลอรี่: นิยมนำมาใช้ในอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ สารให้กลิ่นคือ apiin เซเลอรี่มีฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาล และลดไขมันในเลือด

ขิง: นำมาประกอบอาหารและเครื่องดื่มได้หลายรูปแบบ ช่วยเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ขิงมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ทั้งจากอาการเมารถเมาเรือ ตั้งครรภ์ การได้รับยามะเร็งและฉายรังสี และการอักเสบจากสาเหตุอื่นๆ มีฤทธิ์ช่วยขับลม ลดอาการจุก ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดการอักเสบและแก้ไอ

เกากี้: เป็นสมุนไพรจีน มีลักษณะเป็นผลสีแดงขนาดเล็ก มักพบอยู่ในน้ำซุปรหรืออาหารประเภทตุ๋น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ต้านการอักเสบ และช่วยบรรเทาปวด

กีวี: การศึกษาทางคลินิกพบว่าการรับประทานกีวีช่วยให้ขับถ่ายสะดวกและสม่ำเสมอ ช่วยให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น ช่วยลดการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด และลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด แต่การรับประทานกีวีอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ และไม่เหมาะสำหรับใส่ในของหวานที่มีนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม เนื่องจากเอนไซม์ actinidin จะย่อยโปรตีนในนม อาจทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหาร

มะเขือเทศ: มี lycopene สูง มีวิตามินเอ และวิตามินซี มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ และต้านมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะมะเขือเทศอมลูกหมาก

สตอร์วเบอร์รี่: อุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุเหล็ก มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ และลดไขมันในเลือด แต่สตอร์เบอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีสารประกอบซาไลไซเลตอยู่เป็นปริมาณสูง ผู้ที่แพ้ยาแอสไพรินควรหลีกเลี่ยง

สับปะรด: อุดมไปด้วยวิตามินซี แร่ธาตุ โยอาอาหาร และเอนไซม์ bromelain ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการปวด ช่วยย่อยอาหาร สับปะรดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ตดอาการบวม และอาการอักเสบ การทดสอบทางคลินิกพบว่า ยาเม็ดเอนไซม์ bromelain ช่วยให้อาการปวดเข่าลดลง

มะนาว: มีวิตามินซีสูง ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ แก้โรคหลอดเลือดหัวใจ ในน้ำมะนาวมีกรดอินทรีย์อยู่หลายชนิด มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

จะเห็นได้ว่าผักและผลไม้ที่เรานำมาใช้ล้วนมีประโยชน์มากมาย สามารถหาซื้อได้ง่าย แต่อย่างที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ทั้งส่วนประกอบและสัดส่วนที่ใช้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เช่น หากเราแพ้ผักหรือผลไม้บางชนิด ก็ไม่ควรใส่ลงไป และนอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมความแข็งแรงของร่างกาย ให้พร้อมที่จะต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกๆ วัน

บรรณานุกรม

- กฤติยา ไชยนอก. น้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ. จุลสารข้อมูลสมุนไพร 2554;28(4):9-20.