

# น้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ



กฤติยา ไชยนอก



เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อพร้อมรับกับทุกสถานการณ์ จึงเป็นหน้าที่ของตัวเราเอง หลายๆ ท่านอาจเคยได้ยิน ได้ชิม หรือแม้กระทั่งได้ลองทำน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพดื่มกันมาบ้างแล้ว เช่นเดียวกับในการอบรมวิชาการเรื่อง “สุขภาพดีด้วยอาหารธรรมชาติ: อินทรียสารจากพืช” ของทางสำนักงานข้อมูลสมุนไพร เมื่อวันพุธที่ 16 มีนาคมที่ผ่านมา ทางสำนักงานฯ ได้สาธิตการทำน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้ลองชิมกัน ซึ่งจากผลการตอบรับพบว่าส่วนใหญ่ให้ความสนใจและชื่นชอบอยากลองนำกลับไปทำเองบ้าง ทางสำนักงานฯ จึงเห็นว่าสูตรในการทำน้ำผักผลไม้ของสำนักงานฯ น่าจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่าน จึงได้นำสูตรดังกล่าวมาบอกเล่าให้ทุกท่านได้ลองทำกันในฉบับนี้

## สูตรน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ



### ส่วนประกอบ

1. บีทรูทขนาดกลาง	ฝ	หัว
2. แครอท	ฝ	หัว
3. แอปเปิ้ล	ฝ	ผล
4. เซเลอรี่	ฝ	ก้าน
5. ขิงแก่	2 - 3	แฉ่น
6. เกากี่ฉ่าย	1	ซ็อนชา
7. กีวี	1	ผล
8. มะเขือเทศขนาดกลาง	ฝ	ผล
9. น้ำต้มสุก	2	ถ้วย



วิธีทำ: เติมส่วนประกอบข้อ 1 - 6 ลงในเครื่องปั่น เติมน้ำแล้วปั่นจนละเอียดเข้ากัน จากนั้นเติมส่วนประกอบในข้อ 7 - 8 ตามลงไปแล้วปั่นจนละเอียดเนียน

**สูตร Healthy...** เป็นสูตรที่ค่อนข้างจะทานยาก เนื่องจากมีกลิ่นของเซเลอรี่และขิง ซึ่งหลายๆ ท่านอาจจะไม่ชอบ ทางสำนักงานฯ จึงได้มีการปรับเปลี่ยน เพิ่มเติม และปรับปรุงอีก สูตรหนึ่งขึ้นมา เพื่อให้สามารถทานได้ง่ายขึ้น แต่ยังคงคุณค่าทางอาหารและประโยชน์ของผักผลไม้เอาไว้

## สูตรน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ

สูตรที่ 2  
Softly....



### ส่วนประกอบ

1. บีทรูทขนาดกลาง	ฝ	หัว
2. แครอท	ฝ	หัว
3. แอปเปิ้ล	ฝ	ผล
4. เฉากี้ฉ่าย	1	ช้อนชา
5. สตอเบอรี่	6	ผล
6. สับปะรด	ฝ	ผล
7. มะนาวปอกเปลือก	ฝ	ผล
8. มะเขือเทศขนาดกลาง	ฝ	ผล
9. น้ำต้มสุก	2	ถ้วย

วิธีทำ: หั่นผักและผลไม้ทุกชนิดให้มีขนาดเล็ก เติมส่วนประกอบในข้อ 1 - 4 ลงในเครื่องปั่น เติมน้ำแล้วปั่นจนละเอียดเข้ากัน จากนั้นเติมส่วนประกอบในข้อ 5 - 8 ตามลงไปแล้วปั่นจนละเอียด

**สูตร softly...** เป็นสูตรที่ทานง่าย เนื่องจากมีส่วนประกอบของผลไม้ค่อนข้างเยอะ แต่ไม่ว่าจะเป็นสูตรที่ 1 หรือสูตรที่ 2 สัดส่วนและชนิดของวัตถุดิบสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม แต่ควรใช้วัตถุดิบที่ดี สะอาด และหาได้ง่าย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดื่มน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ บางท่านอาจเติมเกลือลงไปเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ แต่ควรระมัดระวังในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และการรับประทานหลังทำเสร็จทันทีจะได้ผลดีที่สุด หากรับประทานก่อนอาหารจะช่วยลดความอยากอาหารลงได้ และหลังจากที่ทุกท่านได้ลองทำ ลองชิมกันแล้วลองมาดูกันว่าผักและผลไม้แต่ละชนิดที่เรานำมาใช้ มีที่มาที่ไปและมีคุณประโยชน์อย่างไรบ้าง



## บีทรูท

บีทรูทเป็นพืชจำพวกผักที่มีหัวใต้ดินตระกูลเดียวกับหัวผักกาด หัวบีทรูทมีลักษณะกลม สีแดงเลือดหมูหรือม่วงแดง โดยทั่วไปจะนำหัวบีทรูทมาทำเป็นน้ำปั่นดื่มเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นสีผสมในเครื่องดื่ม หรือเป็นส่วนประกอบการทำขนมลูกกวาด และเจลลี่ผลไม้ต่างๆ ได้ หรือใช้ทำเป็นซूपบีทรูทครีมข้น สลัดผัก หรือรับประทานสดโดยหั่นเป็นแว่นบางๆ สอดใส่กลางแฮมเบอร์เกอร์หรือแซนวิชตามความนิยมของผู้รับประทาน

บีทรูทมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Beta vulgaris* L. ชื่อพ้อง *Beta maritima* L. เป็นพืชในวงศ์ Chenopodiaceae ชื่อไทย คือ ผักกาดแดง และชื่ออื่นๆ คือ ผักกาดฝรั่ง chard, common beet, garden beet, mangel, mangold, sugar beet, swiss chard

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของบีทรูทคือ เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง รากเป็นหัวขนาดใหญ่ สีแดง ส้ม เหลืองหรือขาว บริเวณโคนต้นรูปไข่ ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบรูปหัวใจ ขอบใบเป็นคลื่น ก้านใบยาว ใบบนๆ เรียงเวียนสลับกัน รูปใบหอกแกมขอบขนาน ดอกช่อออกที่ปลายยอด กลีบดอกมี 5 กลีบ รูปไข่ยาว 2.5 - 3 มม. ผลติดแน่นที่โคนของกลีบดอก มีหมวกปิด (1)

สรรพคุณพื้นบ้านระบุว่าหัวบีทรูทมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ห้ามเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลม ในลำไส้ ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง แก้อา (1) และจากผลการศึกษาวิจัยในปัจจุบันพบว่า หัวบีทรูทมีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยในบีทรูท 100 ก. จะให้พลังงาน 43 กิโลแคลอรี ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต 9.96 ก. น้ำตาล 7.96 ก. โยอาหาร 2.0 ก. ไขมัน 0.18 ก. โปรตีน 1.68 ก. วิตามินเอ 2 มก. วิตามินบีหนึ่ง 0.031 มก. วิตามินบีสอง 0.027 มก. วิตามินบีสาม 0.331 มก. วิตามินบีห้า 0.145 มก. วิตามินบีหก 0.067 มก. วิตามินบีเก้า 80 มก. วิตามินซี 3.6 มก. แคลเซียม 16 มก. เหล็ก 0.79 มก. แมกนีเซียม 23 มก. ฟอสฟอรัส 38 มก. โพแทสเซียม 305 มก. โซเดียม 77 มก. สังกะสี 0.35 มก. (2)

สารสำคัญที่ทำให้หัวบีทรูทมีสีแดง คือ เบทานิน (betanin) ซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ (3) และยับยั้งเซลล์มะเร็ง (4) นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า เพคติน (pectin) ซึ่งเป็นใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต และช่วยเพิ่มปริมาณของคอเลสเตอรอลชนิด HDL (High-density lipoprotein) ด้วย (5)



## แครอท

แครอทได้ชื่อว่าเป็นผักที่มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูง ซึ่งสารดังกล่าวมีประโยชน์ในการบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีวิตามินอื่นๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกายด้วย

โดยทั่วไปเรามักจะใส่แครอทลงไปในสลัดผัก ส้มตำ หรือนำมาประกอบอาหารชนิดอื่นๆ เช่น ผัด ต้มซุป ใส่แกงจืด และทำเป็นน้ำคั้นสดเพื่อรับประทานด้วย ซึ่งไม่เพียงแต่เพิ่มสีสันและรสชาติให้กับอาหาร แต่แครอทยังมีคุณค่าทางอาหารอีกมากมายด้วย

แครอทมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Daucus carota* L. subsp. *sativus* Thell. ชื่อพ้อง คือ *Daucus sativus* Hoffm. เป็นพืชในวงศ์ Apiaceae (Umbelliferae) ชื่ออื่นๆ คือ ผักกาดหัวเหลือง ผักชีหัว ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของแครอทคือ เป็นไม้ล้มลุกอายุ 2 ปี ลำต้นตั้งตรง รากแก้วอวบหนา รูปสามเหลี่ยมหรือรูปทรงกระบอก สีส้ม สีม่วงปนแดง สีเหลือง หรือสีขาว ใบเรียงเวียน ใบประกอบแบบขนนกหลายชั้น ใบย่อยเป็นรูปแถบแคบๆ มีก้านใบยาว โคนใบมักแผ่เป็นกาบ ช่อดอกเป็นช่อ แยกแขนง ช่อย่อยเป็นช่อซี่ร่ม ผลแบบผลผักชี รูปไข่แกมรูปขอบขนาน (6)

ในแครอท 100 ก. ให้พลังงาน 37 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.6 ก. ไขมัน 0.4 ก. คาร์โบไฮเดรต 6.8 ก. โยอาหาร 1.0 ก. แคลเซียม 1 มก. ฟอสฟอรัส 68 มก. เหล็ก 1.2 มก. เบต้าแคโรทีน 6994 มก. วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มก. วิตามินบีสอง 0.05 มก. วิตามินบีสาม 0.8 มก. วิตามินซี 41 มก. (7)

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของแครอทพบว่า แครอทมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการเกิดมะเร็ง และต้านการอักเสบ แต่ยังเป็นเพียงการทดสอบในระดับเซลล์และสัตว์ทดลองเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม แครอทเป็นผักที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และคุณค่าทางอาหารสูง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านสายตา มีการศึกษาพบว่าการรับประทานแครอทแบบที่ทำให้สุก จะให้คุณค่าทางโภชนาการสูงมากกว่าการรับประทานแบบดิบ เนื่องจากแครอทมีผนังเซลล์แข็ง เมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะไม่สามารถนำเบต้าแคโรทีนไปใช้ได้เต็มที่ โดยจะสามารถเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนให้เป็นวิตามินเอได้เพียงร้อยละ 25 เท่านั้น ซึ่งการทำให้สุกจะช่วยทำให้ผนังเซลล์ของแครอทสลายตัว ร่างกายจึงสามารถนำสารอาหารไปใช้ได้มากขึ้น และการรับประทานแครอทร่วมกับอาหารอื่นที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารเบต้าแคโรทีนได้มากขึ้น (8)

## แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ต่างประเทศที่คนไทยคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ซึ่งหลายๆ คนอาจเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “An apple a day keeps doctor away” ซึ่งมีความหมายว่า “รับประทานแอปเปิ้ลวันละผล ช่วยให้ห่างไกลหมอ” ซึ่งน่าจะเป็นความจริง เนื่องจากแอปเปิ้ลมีคุณประโยชน์มากมาย เช่น ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ฤทธิ์ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด อีกทั้งยังช่วยลดความอยากอาหารด้วย



แอปเปิ้ลมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Pyrus malus* Linn. เป็นพืชในวงศ์ Rosaceae ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของแอปเปิ้ลคือ เป็นไม้ยืนต้นขนาดสูงประมาณ 15 ม. มีขนนุ่มปกคลุมที่กิ่งก้านใบเป็นใบเดี่ยวมีรอยหยักคล้ายฟันเลื่อย ยาวประมาณ 9 - 25 ซม. กว้างประมาณ 5 - 14 ซม. ดอกออกเป็นช่อ คล้ายร่ม กลีบดอกสีขาวหรือชมพู มีดอกประมาณ 3 - 7 ดอกต่อหนึ่งช่อ แต่ละดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้อยู่จำนวนมาก ผลรูปร่างกลม ผลมีรอยบุ๋มบริเวณขั้วและก้าน

ในผลแอปเปิ้ลสุกมีสารสำคัญคือ กรดผลไม้ เช่น malic acid (0.2 - 1.5%) ส่วนผลที่ยังไม่สุกจะมี quinic acid รวมทั้ง citric acid, succinic acid และ lactic acid นอกจากนี้จะมีสารพวก pectin, tannin (polyphenol) และวิตามินซี

แอปเปิ้ลขนาด 100 ก. จะให้พลังงาน 52 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 13.81 ก. น้ำตาล 10.39 ก. ใยอาหาร 2.4 ก. ไขมัน 0.17 ก. โปรตีน 0.26 ก. น้ำ 85.56 ก. วิตามินเอ 3 มคก. วิตามินบีหนึ่ง 0.017 มก. วิตามินบีสอง 0.026 มก. ไนอะซิน 0.91 มก. วิตามินบีห้า 0.061 มก. วิตามินบีหก 0.041 มก. โฟเลต 3 มคก. วิตามินซี 4.6 มก. แคลเซียม 6 มก. เหล็ก 0.12 มก. แมกนีเซียม 5 มก. ฟอสฟอรัส 11 มก. โพแทสเซียม 10.7 มก. สังกะสี 0.04 มก. (9) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ของแอปเปิ้ลแต่ละชนิดด้วย

การศึกษาในผู้ที่เป็โรคอ้วนทั้งเพศชายและเพศหญิงพบว่า สาร polyphenol ในแอปเปิ้ลช่วยเผาผลาญไขมัน ลดระดับคอเลสเตอรอลรวมในเลือด (10) นอกจากนี้ยังพบว่าสาร polyphenol ในแอปเปิ้ลยังสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลรวม และคอเลสเตอรอลชนิด LDL อีกทั้งช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิด HDL ในเลือดด้วย (11) การศึกษาฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด พบว่าอาหารเสริมที่มีเพคตินของแอปเปิ้ลเป็นส่วนประกอบ ร้อยละ 35 - 75 สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ (12) การศึกษาฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระโดยให้อาสาสมัครสุขภาพดีดื่มน้ำคั้นแอปเปิ้ล (cloudy apple juice) ขนาด 1 ลิตร พบว่าระดับสารต้านอนุมูลอิสระในเลือดของอาสาสมัครเพิ่มขึ้นหลังดื่ม 1 ชม. (13) การศึกษาถึงความเป็นพิษของการบริโภคแอปเปิ้ลในระยะยาว โดยให้รับประทานอาหารเสริมที่มีสาร polyphenol จากแอปเปิ้ลขนาด 600 มก. เป็นส่วนประกอบ วันละ 3 ครั้ง (1,800 มก./วัน) นาน 12 สัปดาห์ พบว่าค่าชีวเคมีในเลือดไม่มีความผิดปกติและไม่มีผลข้างเคียงใดๆ (14)

## เซเลอรี่

เซเลอรี่ หรือที่บ้านเราเรียกว่าขึ้นฉ่าย หากเป็นสายพันธุ์ที่มาจากประเทศแถบยุโรปหรืออเมริกาจะมีลำต้นอวบใหญ่ ในขณะที่สายพันธุ์ที่พบเห็นกันอยู่ทั่วไปตามท้องตลาดบ้านเราคือสายพันธุ์จีน จะมีลำต้นเล็กกว่ามาก แต่มีกลิ่นหอมที่รุนแรงกว่า (สำหรับในสูตรน้ำผักผลไม้ปั่นข้างต้น สามารถใช้ขึ้นฉ่ายสายพันธุ์ใดก็ได้แล้วแต่ความชอบ) พืชชนิดนี้นิยมนำส่วนเหนือดินมาใช้เพื่อประกอบอาหาร และใช้เพิ่มรสชาติให้กับอาหาร เราสามารถรับประทานเซเลอรี่ได้ทั้งแบบสด



หรือนำไปปรุงให้สุกก่อนก็ได้ ใบของเซเลอรีประกอบด้วยสาร apiin (apigenin 7-apiosylglucoside) ซึ่งทำให้เกิดกลิ่นและรสชาติ นอกจากนี้น้ำมันจากเมล็ดเซเลอรียังนำมาใช้ในอุตสาหกรรมยาและน้ำหอม โดยในผลแห้งหรือที่เรียกว่าเมล็ดของมัน จะมีสาร limonene, selinene และ apiol เป็นส่วนประกอบ นิยมนำมาทำเป็นเครื่องปรุงรสหรือเครื่องเทศ (15, 16)

ขึ้นฉ่ายมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Apium graveolens* เป็นพืชในวงศ์ Umbelliferae (Apiaceae) ชื่ออื่นๆ คือ คื่นช่าย, ผักข่าป็น, ผักป็น, turnip-rooted celery ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของขึ้นฉ่ายคือ เป็นพืชล้มลุก ก้านใบยาวสีเขียว ลักษณะเป็นกาบหุ้มรอบลำต้น ผลมีขนาดเล็ก ตามตำรายาไทยระบุว่าลำต้นและใบของเซเลอรีมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาเจียน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และทำให้เป็นหมันได้ (17)

เซเลอรีขนาด 100 ก. ให้พลังงาน 14 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยโปรตีน 0.7 ก. ไขมัน 0.2 ก. คาร์โบไฮเดรต 3 ก. เส้นใย 1.6 ก. และวิตามินซี 3 มก. (16)

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าเซเลอรีมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาล และลดระดับไขมันในเลือด การศึกษาในคนที่มีความดันโลหิตสูงอย่างอ่อน โดยให้รับประทานแคปซูลที่มีเซเลอรีแห้ง บรรจุอยู่ในขนาด 50 - 200 มก. วันละ 4 ครั้ง เป็นเวลาสองสัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยมีความดันโลหิตลดลง (18)

## ขิง

มีน้อยคนที่จะไม่รู้จัขิง เพราะขิงถือเป็นของคู่ครัวคนไทยมาเป็นเวลานาน เราสามารถนำขิงมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบทั้งขิงสด ขิงดอง ขิงแห้ง ขิงผง รวมทั้งการนำมาทำเป็นเครื่องดื่มอย่างน้ำขิงด้วย ขิงเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ช่วยเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังใช้เป็นเครื่องเคียงของเมี่ยงคำ หรือทำเป็นขนมหวานต่างๆ ของไทย รวมทั้งเป็นส่วนผสมในการแต่งกลิ่นของขนมและอาหารหลายชนิด เช่น คุกกี้ พายน์ เค้ก พุดดิ้ง และผงกะหรี่ ซึ่งโดยทั่วไปเรามักจะใช้ขิงแก่ที่มีอายุ 10 - 12 เดือน

ขิงมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber officinale* Roscoe. ชื่ออื่นๆ คือ ขิงแกลง, ขิงแดง, ขิงเผือก, สะเอ, ginger เป็นพืชในวงศ์ Zingiberaceae ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของขิงคือ เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดินขึ้นเป็นกอ แงหน่อใหม่ออกทางด้านข้างด้านนอกสุด เหง้าหรือลำต้นแก่จะเป็นข้อๆ เนื้อในสีขาวหรือเหลืองอ่อน สุกของขิงจะเป็นยอดหรือต้นเทียม สูงพ้นพื้นดินขึ้นมา 50 - 100 ซม. ลำต้นเทียมมีกาบหรือโคนใบหุ้ม ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแถว ใบรูปหอกแกมรูปไข่ หลังใบห่อจับเป็นรูปร่างน้ำ ปลายใบสอบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบและจะเป็นกาบหุ้มลำต้นเทียม ตรงช่วงต่อระหว่างกาบกับตัวใบจะหักโค้งเป็นข้อศอก ดอกสีขาว ออกเป็นช่อรูปเห็ดหรือกระบอง



ซึ่งแห้งขึ้นมาจากเหง้า ทุกๆ ดอกมีกาบสีเขียวปนแดงรูปโค้งๆ ห่อรองรับกลีบดอกและกลีบเลี้ยงมีอย่างละ 3 กลีบ อุ่มน้ำ และหลุดร่วงไว โคนกลีบดอกม้วนห่อ ส่วนปลายกลีบผายกว้างออก เกสรผู้มี 6 อัน ผลกลมแข็งโต (19) สรรพคุณพื้นบ้านของเหง้าซึ่งคือ ขับลม แก่ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร แก่คลื่นไส้อาเจียน แก่ไอ แก่ปวดท้อง ขับเสมหะ (17)

มีรายงานการวิจัยเป็นจำนวนมากที่ระบุว่าซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ทั้งจากอาการเมารถเมาเรือ ตั้งครรภ์ การได้รับยามะเร็งและฉายรังสี และการอักเสบจากสาเหตุอื่นๆ มีฤทธิ์ช่วยขับลมลดอาการจุก ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดการอักเสบและแก้อิโอสารออกฤทธิ์ที่พบคือ น้ำมันหอมระเหย, menthol, cineole, gingerol และ shogaol (20)

## เก๋ากี้

เก๋ากี้ฉายหรือที่หลายๆ คนรู้จักกันในนามของเก๋ากี้ สมุนไพรจีนที่มีลักษณะเป็นเม็ดสีแดงๆ เล็กๆ ซึ่งเรามักจะเห็นอยู่ในน้ำซุ้ปหรืออาหารประเภทตุ๋นนั่น ไม่เพียงแต่เพิ่มความหอมและความน่ารับประทานให้กับอาหาร แต่เก๋ากี้ฉายยังมีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย

เก๋ากี้ฉายมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lycium chinense* Mill. ชื่อพ้อง *Lycium barbarum* L. ชื่ออื่นๆ คือ เก๋ากี้, เก๋ากี้จี, เก๋าคี้, เก๋ากี้, เก๋ากี้, เก๋ากี้ฉาย, เก๋ากี้, gow kee, goji berry, chinese wolfberry, matrimony-vine เป็นพืชในวงศ์ Solanaceae ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของเก๋ากี้ฉายคือเป็นไม้พุ่ม สูง 1 - 2 ม. มีหนามคมตามง่ามใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ ออกเดี่ยวๆ หรือเป็นกระจุกกระจุกละ 3 ใบ ใบรูปรี รูปช้อน รูปไข่ หรือรูปคล้ายสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัดมุมมน ปลายมนหรือแหลม โคนสอบ ขอบเรียบ ก้านใบสั้นและแผ่ออกเล็กน้อย ดอกเดี่ยว ออกตามง่ามใบ กลีบเลี้ยงโคนติดกันเป็นรูปประฉิ่ง ปลายแยกเป็น 5 กลีบ รูปไข่ ปลายแหลม กลีบดอกสีเหลือง โคนติดกันเป็นหลอด ปลายหลอดแยกเป็น 5 กลีบ สีม่วง รูปไข่กลับหรือค่อนข้างกลม ผลเนื้อนุ่ม รูปรีแกมรูปไข่ กว้าง 5 - 8 มม. ยาว 1 - 2 ซม. ผลสุกสีแดง เมล็ดเล็ก มีจำนวนมาก สีขาว รูปไต (21) ผลของเก๋ากี้ฉายมีสรรพคุณตามตำรายาจีนคือ บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงปอด บำรุงสายตา และแก้เบาหวาน (22) สารสกัดน้ำร้อนจากผลแห้งรักษาโรคตับ บำรุงกำลัง (23 - 25)

คุณค่าทางอาหารของเก๋ากี้ฉายพบว่าในผลเก๋ากี้ฉายแห้ง 100 ก. ให้พลังงาน 370 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต 68% โปรตีน 12% ไขมัน และใยอาหาร 10% แคลเซียม 112 มก. โพแทสเซียม 1,132 มก. เหล็ก 9 มก. สังกะสี 2 มก. ซีลีเนียม 50 มก. วิตามินบีสอง 1.3 มก. วิตามินซี 29 - 148 มก.  $\beta$ -carotene 7 มก. zeaxanthin 2.4 - 200 มก. และมีโพลีแซคาไรด์ (polysaccharides)  $\geq 31\%$  ของน้ำหนักเนื้อผล นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารในกลุ่ม phyosterols เช่น  $\beta$ -sitosterol สารในกลุ่ม carotenoids เช่น  $\beta$ -carotene, zeaxanthin รวมทั้งสารในกลุ่ม phenolics ซึ่งล้วนแต่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ



รายงานการวิจัยระบุว่าเกากีวีมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ต้านการอักเสบ และช่วยบรรเทาปวด (26)

## กีวี

กีวีเป็นผลไม้จากต่างประเทศอีกชนิด ที่มีชื่อเหมือนกับนกกีวีซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของประเทศนิวซีแลนด์ที่เป็นแหล่งปลูก และเป็นผู้ส่งออกรายใหญ่ของผลไม้ชนิดนี้ กีวีเป็นผลไม้ที่เรามักจะเห็นมันถูกปอกเป็นชิ้นบางๆ วางประดับอยู่บนของหวานชนิดต่างๆ ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มสีสันให้กับขนมเหล่านั้นดูน่ารับประทานแล้ว กีวียังมีคุณค่าทางโภชนาการมากมายอีกด้วย

กีวี มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Actinidia chinensis* L. ชื่อพ้องคือ *Actinidia deliciosa* เป็นพืชในวงศ์ Actinidiaceae เป็นไม้ผลัดใบประเภทไม้เลื้อย กิ่งและใบมีขนสีน้ำตาลแดงปกคลุมใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตัวแบบสลับ ก้านใบยาว ดอกเป็นแบบไม่สมบูรณ์เพศ ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียจะอยู่ต่างต้นกัน มีทั้งดอกเดี่ยวและเป็นช่อ กลีบดอกสีขาว ผลเป็นรูปทรงไข่ สีน้ำตาล มีขนเส้นเล็กๆ ปกคลุมทั่วผล เนื้อในสีเขียวใส เนื้อหนา ชุ่มน้ำ รสอมเปรี้ยวอมหวาน

กีวี 100 ก. ให้พลังงาน 61 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 14.66 ก. น้ำตาล 8.99 ก. ใยอาหาร 3.0 ก. ไขมัน 0.52 ก. โปรตีน 1.14 ก. มีสาร lutein และ zeaxanthin 122 มคก. วิตามินบีหนึ่ง 0.027 มก. วิตามินบีสอง 0.025 มก. วิตามินบีสาม 0.341 มก. วิตามินบีหก 0.63 มก. โฟเลต 25 มคก. วิตามินซี 92.7 มก. วิตามินอี 1.5 มก. วิตามินเค 40.3 มคก. แคลเซียม 34 มก. เหล็ก 0.31 มก. แมกนีเซียม 17 มก. ฟอสฟอรัส 34 มก. โพแทสเซียม 312 มก. โซเดียม 3 มก. สังกะสี 0.14 มก. แมงกานีส 0.098 มก. (27)

มีรายงานว่ากีวีมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ อาจเนื่องมาจากเส้นใยอาหารที่มีในผลนั้นเอง การศึกษากลุ่มตัวอย่างสุขภาพดีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 38 ราย กลุ่มหนึ่งรับประทานอาหารตามปกติ อีกกลุ่มรับประทานอาหารตามปกติและกีวี 1 ผล/น้ำหนักตัว 30 กก. เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่รับประทานอาหารร่วมกับกีวี มีการขับถ่ายที่สะดวกและสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มที่รับประทานอาหารตามปกติเพียงอย่างเดียว (28) การศึกษาในผู้ป่วยโรคลำไส้แปรปรวนที่มีอาการท้องผูก จำนวน 54 คน โดยให้รับประทานกีวี 2 ผล/วัน นาน 4 สัปดาห์ พบว่าทำให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น ความถี่ของการถ่ายอุจจาระเพิ่มขึ้น และ Colon transit time ลดลง (29) มีรายงานในประเทศนอร์เวย์ว่าการรับประทานกีวี 2 - 3 ผล/วัน เป็นเวลา 28 วัน จะช่วยลดการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด และลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด (30) การศึกษาโดยให้ผู้ป่วยที่มีระดับไขมันในเลือดสูงจำนวน 43 คน รับประทาน กีวี 2 ผล/วัน นาน 8 สัปดาห์ พบว่าเลือดมีระดับของ HDL เพิ่มขึ้น ในขณะที่อัตราส่วนของ LDL/HDL และ total cholesterol/HDL ลดลง ส่วนปริมาณของวิตามินซีและวิตามินอีเพิ่มขึ้น (31)



ผลกีวีดิบมีเอนไซม์ actinidin สูง ซึ่งเป็นเอนไซม์ในกลุ่มเดียวกับเอนไซม์ papain ในมะละกอ ในทางการค้าใช้ทำให้เนื้อนุ่ม แต่ก็อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ โดยเฉพาะคนที่มีประวัติว่าแพ้มะละกอหรือแพ้สับประรดก็มักจะแพ้กีวีด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบผลึกแคลเซียมออกซาลเลตในผลของกีวี ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการเหงื่อออก เป็นเหน็บ เจ็บปาก หรือคอ เกิดอาการบวมที่ริมฝีปาก ลิ้น และหน้า ผื่นคัน อาเจียน ปวดท้อง อาการแสบร้อนกลางอก ในรายที่มีอาการรุนแรงจะหายใจลำบาก หายใจหอบ และหมดสติ อาการแพ้ที่พบทั่วไป คือ อาการคันและเจ็บปาก อาการแพ้อย่างรุนแรงที่พบ คือ หายใจหอบ ซึ่งมักจะพบมากในเด็ก กีวีดิบไม่เหมาะสำหรับใส่ในของหวานที่มีนม หรือผลิตภัณฑ์จากนม เนื่องจากเอนไซม์ actinidin จะย่อยโปรตีนในนมอาจทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหาร (27)



### มะเขือเทศ

มะเขือเทศผลไม้ที่อุดมไปด้วยไลโคปีน (lycopene) วิตามินเอ และวิตามินซี ทานได้ทั้งแบบสดและแบบปรุงสุก ซึ่งนอกจากจะใช้รับประทานเป็นอาหารแล้ว มะเขือเทศยังมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาอีกมากมาย เช่น ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ และต้านมะเร็ง เป็นต้น

มะเขือเทศมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lycopersicon esculentum* Mill. มีชื่อพ้องคือ *Solanum lycopersicum* L. และชื่ออื่นๆ คือ cherry tomato, love apple, tomato wild, tomato, ครอบ, ครอบ, น้ำเนอ, มะเขือ, มะเขือส้ม ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของมะเขือเทศคือ เป็นไม้ล้มลุก ฤดูเดียว สูงได้ถึง 2 เมตร ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่ถึงรูปขอบขนาน กว้าง 3 - 6 ซม. ยาว 5 - 10 ซม. ขอบใบเว้าลึกดูคล้ายเป็นใบประกอบแบบขนนก ดอกช่อออกที่ซอกใบ ดอกย่อย 6 - 12 ดอก บางพันธุ์อาจมีได้ 30 - 100 ดอก กลีบดอกสีเหลืองเชื่อมติดกันเป็นรูปกรวย ผลสดรูปทรงกลมหรือรูปทรงกระบอก ผิวเรียบหรือเป็นร่องตามยาว เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 - 15 ซม. เมื่อยังอ่อนอยู่มีสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีแดง ชมพูส้มหรือเหลืองเมื่อสุก เมล็ดรูปไข่สีน้ำตาลอ่อน แบน กว้าง 2 - 4 มม. ยาว 3 - 5 มม. มีได้ถึงผลละ 250 เมล็ด (32)

สรรพคุณตามตำรายาไทยของมะเขือเทศคือ ผลมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ทำให้เจริญอาหาร แก้กษะหายน้ำ แก้เบื่ออาหาร รักษาวัณโรค รักษาไทฟอยด์ รักษาเยื่อตาอักเสบ รักษาหูอักเสบ แก้นิ่ว แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ถูกน้ำกรด ถูกแมงกระพรุนไฟ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับน้ำย่อยอาหาร ใช้ฟอกเลือด และรักษาหลอดลมอักเสบ (33)

มะเขือเทศอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร ในมะเขือเทศ 100 ก. ให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต 3.6 ก. โยอาหาร 2.3 ก. ไขมัน 0.3 ก. โปรตีน 1.1 ก. แคลเซียม 2

มก. ฟอสฟอรัส 31 มก. เหล็ก 4.9 มก. เบต้าแคโรทีน 373 มก. วิตามินบีหนึ่ง 0.06 มก. วิตามินบีสอง 0.04 มก. ในอาซิน 0.9 มก. และวิตามินซี 32 มก. (7)

นอกจากประสิทธิภาพในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังมีรายงานการวิจัยอีกเป็นจำนวนมากที่ยืนยันว่ามะเขือเทศมีประสิทธิภาพในการยับยั้งและป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งสารออกฤทธิ์คือ ไลโคปีน การศึกษาเปรียบเทียบปริมาณของไลโคปีนในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากมะเขือเทศคือ ซอสมะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศ เนื้อมะเขือเทศเปียก ซุปมะเขือเทศข้น และมะเขือเทศสด พบว่าซอสมะเขือเทศมีปริมาณของไลโคปีนสูงที่สุด (34)

## สตรอเบอรี่

สตรอเบอรี่เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่อุดมด้วยวิตามินซี และธาตุเหล็ก อีกทั้งยังเป็นผลไม้ที่ค่อนข้างได้รับความนิยม เนื่องจากมีรสชาติอร่อย สีสรรสวยงาม และกลิ่นหอมที่หลากหลาย คนชื่นชอบ เรานิยมนำส่วนผลของสตรอเบอรี่ไปทำเป็นผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เช่น แยม ผลิตภัณฑ์นม ไอศกรีม โยเกิร์ต อีกทั้งยังมีการสังเคราะห์กลิ่นของมันขึ้นมาเพื่อใช้ในการแต่งกลิ่นของสินค้า ทั้งเครื่องอุปโภค บริโภค และเครื่องสำอาง ซึ่งนอกจากรสชาติที่โดนใจหลายๆ คนแล้ว สตรอเบอรี่ยังมีคุณค่าทางอาหารมากมายอีกด้วย



สตรอเบอรี่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Fragaria vesca* L ชื่อพ้อง *Fragaria ananassa* Duchesne ชื่ออื่นๆ คือ strawberry, dessert strawberry, golden strawberry, fraise, fraisier ananas เป็นพืชในวงศ์ Rosaceae ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของสตรอเบอรี่คือ เป็นไม้เนื้ออ่อน ลำต้นสั้น ใบอยู่เป็นกระจุก มีไหล ใบประกอบมีใบย่อย 3 ใบ ก้านใบยาว 1.5 - 17 ซม. ก้านใบย่อยสั้นหรือเกือบไม่มี ขอบใบหยักเป็นซี่เลื่อย ผิวใบด้านล่างมีนวลปกคลุม ช่อดอกตั้งขึ้น ยาวถึง 26 ซม. ในช่อดอกมีลักษณะเป็น 2 ช่ออยู่ติดกันอาจมีมากถึง 16 ดอก ก้านช่อยาว 0 - 14 ซม. ผลสตรอเบอรี่เกิดจากการขยายตัวของฐานรองดอกมีลักษณะกลม รูปไข่กลับหรือรูปไข่ ผลที่แท้จริงของสตรอเบอรี่ เป็นเมล็ดขนาด 1.25 - 1.5 มม. x 1 - 1.25 มม. มีผิวเรียบ ผังตัวอยู่บริเวณผิวของฐานรองดอกที่ขยายตัวเป็นผลเทียม (35) ตำรายาแผนโบราณใช้สตรอเบอรี่เป็นยาชำระล้างระบบย่อยอาหาร (8)

ในผลสตรอเบอรี่สด 1 ถ้วย หรือประมาณ 144 ก. ให้พลังงาน 43 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยโปรตีน 0.88 ก. ไขมัน 0.53 ก. คาร์โบไฮเดรต 10.1 ก. โยอาหาร 3.3 ก. แคลเซียม 20 มก. เหล็ก 0.55 มก. แมกนีเซียม 14 มก. ฟอสฟอรัส 27 มก. โพแทสเซียม 240 มก. โซเดียม 1.44 มก. สังกะสี 0.19 มก. ทองแดง 0.07 มก. แมงกานีส 0.42 มก. วิตามินบีหนึ่ง 1.01 มก. วิตามินซี 82 มก. วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มก. วิตามินบีสอง 0.1 มก. วิตามินบีสาม 0.33 มก. โฟเลต 25 มก. (36)

สตรอเบอร์รี่มีสารในกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenols) และแอนโทไซยานิน (anthocyanins) (37 - 39) การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าสตรอเบอร์รี่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ และลดไขมันในเลือด (40, 41) แต่สตรอเบอร์รี่อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ โดยจะเกิดผื่นคันที่ เรียกว่าลมพิษ อีกทั้งสตรอเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีสารประกอบซาไลไซเลตอยู่เป็นปริมาณสูง ผู้ที่แพ้ยาแอสไพรินควรหลีกเลี่ยง (8)

## สับปะรด

สับปะรดเป็นผลไม้เขตร้อน ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี แร่ธาตุ โยอาหาร และเอนไซม์บรอมีเลน (bromelain) สามารถนำมารับประทานสด นำไปปรุงเป็นอาหาร หรือนำไปแปรรูปเป็นขนมชนิดต่างๆ ได้



สับปะรดมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ananas comosus* (L.) Merr. ชื่อพ้อง *Ananas sativus* Schult. f. เป็นพืชในวงศ์ Bromeliaceae ชื่ออื่นๆ คือ ขนุนทอง, เนาะชะ, เนาะ, บ่อนัด, มะชะนัด, มะนัด, ม้าเนื้อ, ย่านนัด, ยานัด, ลิงทอง, สับปะรดลาย, หมากเก็ง, pineapple ลักษณะทางพฤกษศาสตร์เป็นไม้ล้มลุก สูง 50 - 125 ซม. มีไหล ใบเดี่ยว เกิดจากราก เรียงเวียนเป็นกระจุก รูปแถบ กว้าง 1.5 - 6 ซม. ยาว 50 - 150 ซม. ขอบใบโค้งขึ้นมีหนามแหลม เนื้อใบหนา แข็ง มีเส้นใย ท้องใบมีเกล็ดสีขาว ดอกช่อเชิงลดออกที่ปลายยอด ใบประดับสีแดง เหลืองหรือเขียว กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันปลายแยกเป็นแฉก รูปไข่แกมสามเหลี่ยม กลีบดอกรูปแถบแกมขอบขนาน ปลายแหลม โคนกลีบสีขาว ปลายกลีบสีม่วงหรือแกมชมพู ยาว 16 - 26 มม. ผลรวมรูปกระสวยกว้าง อวบน้ำ เปลือกแข็ง สีเหลืองหรือเกือบแดง กว้าง 3 - 15 ซม. ยาว 3 - 30 ซม. มักไม่ติดเมล็ด (42) ผลของสับปะรดมีสรรพคุณในการแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อุดเสียด ช่วยย่อยอาหาร แก้อักเสบเปิด แก้อาและขับเสมหะ (43)

สารสำคัญในสับปะรดคือ สารในกลุ่ม phytoestrogens, isoflavones, lignans, phenolics และวิตามินซี การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าน้ำคั้นจากสับปะรดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (44) เอนไซม์บรอมีเลนมีฤทธิ์ย่อยโปรตีน (45, 46) เพิ่มภูมิคุ้มกัน (47) ต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ (48) และมีฤทธิ์ลดอาการบวม และอาการอักเสบ (47, 49) การทดสอบทางคลินิกในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าโดยให้ผู้ป่วยรับประทานยาเม็ดที่มีเอนไซม์บรอมีเลนขนาด 200 และ 400 มก./วัน พบว่าผู้ป่วยมีอาการปวดลดลง (50) นอกจากนี้การรับประทานสับปะรดหลังมื้ออาหารยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหาร แต่การรับประทานสับปะรดมีข้อควรระวังคือไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง



## มะนาว

มะนาวเป็นผลไม้รสเปรี้ยวที่มีวิตามินซีสูง เป็นพืชในตระกูลเดียวกับส้ม ซึ่งนอกจากจะนำน้ำจากผลมาใช้ปรุงรสเปรี้ยวให้กับอาหารหลายประเภทแล้ว ยังสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรสอร่อย ช่วยดับกระหายได้อีกด้วย และในบางประเทศยังนิยมฝานมะนาวเป็นชิ้นบางๆ เสียบไว้กับขอบแก้วเพื่อใช้แต่งรสให้กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด

มะนาวชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle ชื่อพ้องคือ *Limonia aurantifolia* Christm. เป็นพืชใน วงศ์ Rutaceae ชื่ออื่นๆ คือ โกรยชะม้, ปะนอเกล, ปะโห่งกล ยาน, มะนอเกละ, มะเนาต์เล, ลีมานีปีห์, ส้มมะนาว, หมากฟ้า, lime ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของมะนาวคือ เป็นไม้พุ่ม สูง 2 - 4 ม. กิ่งอ่อนมีหนาม ใบประกอบชนิดมีใบย่อยใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่รูปวงรีหรือรูปไข่แกมขอบขนาน กว้าง 3 - 5 ซม. ยาว 4 - 8 ซม. เนื้อใบมีจุดน้ำมันกระจาย ก้านใบมีครีบเล็กๆ ดอกเดี่ยวหรือช่อ ออกที่ปลายกิ่งและที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาว กลิ่นหอม ร่วงง่าย ผลเป็นผลสด กลมเกลี้ยง ฉ่ำน้ำ (51, 52) สรรพคุณพื้นบ้านของผลมะนาวคือ ขับเสมหะ แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน ฟอกเลือด แก้โรคโลหิตจาง บำรุงโลหิต (33)

ในมะนาวหนึ่งผล (น้ำหนักประมาณ 67 ก.) ให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.469 ก. ไขมัน 0.134 ก. คาร์โบไฮเดรต 7.062 ก. โยอาหาร 1.876 ก. แคลเซียม 22.11 มก. เหล็ก 0.402 มก. แมกนีเซียม 4.020 มก. ฟอสฟอรัส 12.060 มก. โพแทสเซียม 68.34 มก. โซเดียม 1.340 มก. สังกะสี 0.074 มก. ทองแดง 0.044 มก. แมงกานีส 0.005 มก. ซีเรเนียม 0.268 มก. วิตามินซี 19.497 มก. วิตามินบีหนึ่ง 0.020 มก. วิตามินบีสอง 0.013 มก. วิตามินบีสาม 0.134 มก. โฟเลต 5.360 มก. (53)

ในน้ำมะนาวมีกรดอินทรีย์อยู่หลายชนิดเช่น citric acid, malic acid และ ascorbic acid หรือวิตามินซี ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

จะเห็นได้ว่าผักและผลไม้ที่เรานำมาใช้ล้วนมีประโยชน์มากมาย สามารถหาซื้อได้ง่าย แต่อย่างที่ได้อ่านมาแล้วว่า ทั้งส่วนประกอบและสัดส่วนที่ใช้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เช่น หากเราแพ้พืชหรือผักบางชนิด ก็ไม่ควรใส่ลงไป เพราะแทนที่จะทำให้เกิดประโยชน์ แต่กลับจะยิ่งทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย และนอกจากการคั้นน้ำผักผลไม้ที่มีประโยชน์แล้ว ต้องไม่ลืมที่จะออกกำลังกายด้วย ทางสำนักงานฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า สูตรน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ ที่ได้หยิบยกมาบอกกล่าวกันในวันนี้ จะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านไม่มากนักน้อย เพื่อท่านจะได้เตรียมร่างกายให้แข็งแรงและพร้อมที่จะต่อสู้ กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกๆ วัน

