

กินยังงี้ให้โลกจำ? แจกพิภพ ‘ผลไม้ตู้ซัพ’
อปปิ่วใส อปปลั๊งกาย แคล่คิ้ววก็เพลินแล้ว

เฮลตี้แบบไม่ต้องฝืน! รวม

‘ผลไม้ตัวท็อป’

อร่อยกินง่าย ประโยชน์จ้ำก้นตัน



คำนำ

ในแต่ละวัน ร่างกายของเราต้องเจอกับเรื่องราวมากมาย ทั้งความเครียดจากการทำงาน มลภาวะรอบตัว หรือแม้แต่อาหารจานด่วนที่รีบเร่งกินเพื่อให้ผ่านไปวันๆ หลายคนอาจกำลังมองหาตัวช่วยในการดูแลสุขภาพที่ทั้งง่ายและเห็นผลจริง ซึ่ง “ผลไม้” คือหนึ่งในคำตอบที่ดีที่สุดที่ธรรมชาติมอบให้เรา

ผลไม้ไม่ใช่แค่ของว่างรสชาติอร่อยที่ช่วยคลายร้อนหรือล้างปากหลังมื้ออาหารเท่านั้น แต่เปรียบเสมือนคลังมหาสมบัติของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายขาดไม่ได้ การกินผลไม้อย่างสม่ำเสมอจึงเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล ตั้งแต่การช่วยให้ผิวพรรณสดใส ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ไปจนถึงการเป็นเกราะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

เฮลตี้แบบไม่ต้องฝืน! รวม ‘ผลไม้ตัวท็อป’ อร่อยกินง่าย ประโยชน์จำเริญต้าน ได้รวบรวมเรื่องราวและคุณประโยชน์อันน่าอัศจรรย์ของผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เราพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ทุกคนได้เห็นว่าการมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงนั้น เริ่มต้นได้ง่ายๆ เพียงแค่เปิดใจให้ผลไม้สี่ล้อสดใสในงานของคุณ

คนช่างคิด

สารบัญ

กล้วยหอม	5
กล้วยน้ำว้า	9
กีวี่	13
แก้วมังกร	17
เงาะ	21
ชมพู่	26
แตงโม	29
ทับทิม	33
ทุเรียน	37
บลูเบอร์รี่	41
ฝรั่ง	46
มะขาม	50
มะพร้าว	54
มะม่วง	58
มะละกอ	62
มะนาว	67
มังคุด	70
ละมุด	74
ลำไย	78
ลิ้นจี่	82

ลูกพีช	86
ลูกหม่อน	91
สตอร์วเบอร์รี่	96
ส้ม	101
ส้มโอ	105
สละ	109
ลับปะรด	113
เสาวรส	118
องุ่น	124
อาโวคาโด	127
อินทผลัม	112
แอปเปิ้ล	135
แครนเบอร์รี่	140
เลมอน	145
ลองกอง	151
น้อยหน่า	157
มะยม	164
กระท้อน	171
พุทรา	178
เชอร์รี่	187
ลูกพรุณ	195
ลูกพลับ	202



กล้วยหอม

กล้วยหอม ถือเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูงและเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มนักกีฬาและคนรักสุขภาพ

ประวัติโดยย่อของกล้วยหอม

กล้วยมีต้นกำเนิดดั้งเดิมอยู่ในภูมิภาค **เอเชียตะวันออกเฉียงใต้** และหมู่เกาะในแปซิฟิก (รวมถึงประเทศไทยด้วย)

- **สายพันธุ์ยอดฮิต:** กล้วยหอมที่เราทานกันส่วนใหญ่ในปัจจุบันคือสายพันธุ์ **คาเวนดิช (Cavendish)** ซึ่งเริ่มเป็นที่นิยมไปทั่วโลกในช่วงปี ค.ศ. 1950 หลังจากสายพันธุ์เดิม (Gros Michel) ถูกโรคระบาดทำลายไป
- **การเดินทาง:** กล้วยถูกนำจากเอเชียไปปลูกในแอฟริกา โดยพ่อค้าชาวอาหรับ และต่อมาถูกนำไปแพร่กระจายในทวีปอเมริกาและยุโรป จนกลายเป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีการซื้อขายมากที่สุดในโลก

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

กล้วยหอมเปรียบเสมือน **อาหารมหัศจรรย์** เพราะรวมสารอาหารสำคัญไว้ในผลเดียว:

1. แหล่งพลังงานด่วน (Instant Energy)

กล้วยหอมมีน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด (ซูโครส, ฟรุคโตส และ กลูโคส) ร่วมกับใยอาหาร ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานทันทีและยาวนาน จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเรามักเห็นนักกีฬาทานกล้วยหอม ระหว่างพักแข่ง

2. บำรุงระบบประสาทและอารมณ์ (Mood & Brain)

- **วิตามิน B6:** ช่วยบำรุงระบบประสาทและสร้างเม็ดเลือดแดง
- **ทริปโตเฟน (Tryptophan):** กรดอะมิโนที่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็น **เซโรโทนิน** สารที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด และทำให้อารมณ์ดีขึ้น

3. ควบคุมความดันโลหิตและหัวใจ (Heart Health)

กล้วยหอมมี **โพแทสเซียม (Potassium)** สูงมาก ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานของหัวใจ ช่วยขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย และช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้สมดุล

4. ดีต่อระบบย่อยอาหาร (Digestion)

กล้วยหอมมีใยอาหารประเภท **เพกติน (Pectin)** ซึ่งช่วยปรับสมดุลระบบขับถ่าย และยังมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) ที่เป็นอาหารให้แบคทีเรียชนิดดีในลำไส้

5. ลดการเกิดตะคริว

การทานกล้วยหอมช่วยรักษาสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย ลดโอกาสการเกิดกล้ามเนื้อหดตัวหรือเป็นตะคริวหลังการออกกำลังกาย

เคล็ดลับ: กล้วยหอมที่มี **จุดสีดำนเปลือก** (สุกจัด) จะมีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่ากล้วยที่เพิ่งเริ่มสุก และย่อยง่ายกว่า

ด้วย



กล้วยน้ำว้า

หากกล้วยหอมคือ พลังงานด่วน **กล้วยน้ำว้า** ก็คือ ยาสามัญประจำบ้าน ของคนไทย เพราะเป็นกล้วยที่มีคุณค่าทางสารอาหารสมดุลที่สุดและมีสรรพคุณทางยาโดดเด่นมาก

ประวัติโดยย่อของกล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้าเป็นกล้วยสายพันธุ์ผสมระหว่าง **กล้วยป่า** (*Musa acuminata*) และ **กล้วยตานี** (*Musa balbisiana*) ทำให้มีความทนทานต่อโรคและสภาพอากาศได้ดี

- **ถิ่นกำเนิด:** อยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศไทย
- **ความผูกพันกับคนไทย:** เป็นผลไม้ชนิดแรกๆ ที่คนไทยใช้เลี้ยงทารก (กล้วยครูด) เพราะย่อยง่ายและสารอาหารครบถ้วน
- **ชื่อเรียก:** ในแต่ละภาคมีชื่อต่างกัน เช่น ภาคเหนือเรียก **กล้วยอ่อง** ภาคตะวันตกเรียก **กล้วยใต้**

ประโยชน์ต่อสุขภาพตามระดับความสุก

ความพิเศษของกล้วยน้ำว้าคือ ในแต่ละระดับความสุกจะมีประโยชน์ที่ต่างกันอย่างชัดเจน:

1. กล้วยดิบ (เปลือกเขียว)

- **แก๊โรคระเพาะและกรดไหลย้อน:** มีสาร **แทนนิน** สูง ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย และสาร **เซโรโทนิน** ที่ช่วยกระตุ้นให้กระเพาะสร้างเยื่อเมือกออกมาเคลือบแผลในกระเพาะอาหาร
- **แก้ท้องเสีย:** ช่วยเพิ่มกากใยและดูดซับสารพิษในลำไส้

2. กล้วยห้าม (เปลือกเขียวอมเหลือง)

- **แก้ท้องเสียและช่วยระบบย่อย:** มีทั้งไฟเบอร์และโพแทสเซียมในระดับที่พอเหมาะ ช่วยชะตชะเอวเกลือแร่ที่สูญเสียไป

3. กล้วยสุก (เปลือกเหลือง)

- **เป็นยาระบายธรรมชาติ:** มีสาร **เพกติน** สูงมาก ช่วยให้การขับถ่ายคล่องตัว ลดปัญหาท้องผูกและริดสีดวงทวาร
- **มีดัชนีน้ำตาล (GI) ต่ำ:** เมื่อเทียบกับกล้วยชนิดอื่น ร่างกายจะค่อยๆ ดูดซึมน้ำตาลไปใช้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงเร็วเกินไป

4. กล้วยสุกงอม (เปลือกมีจุดดำ)

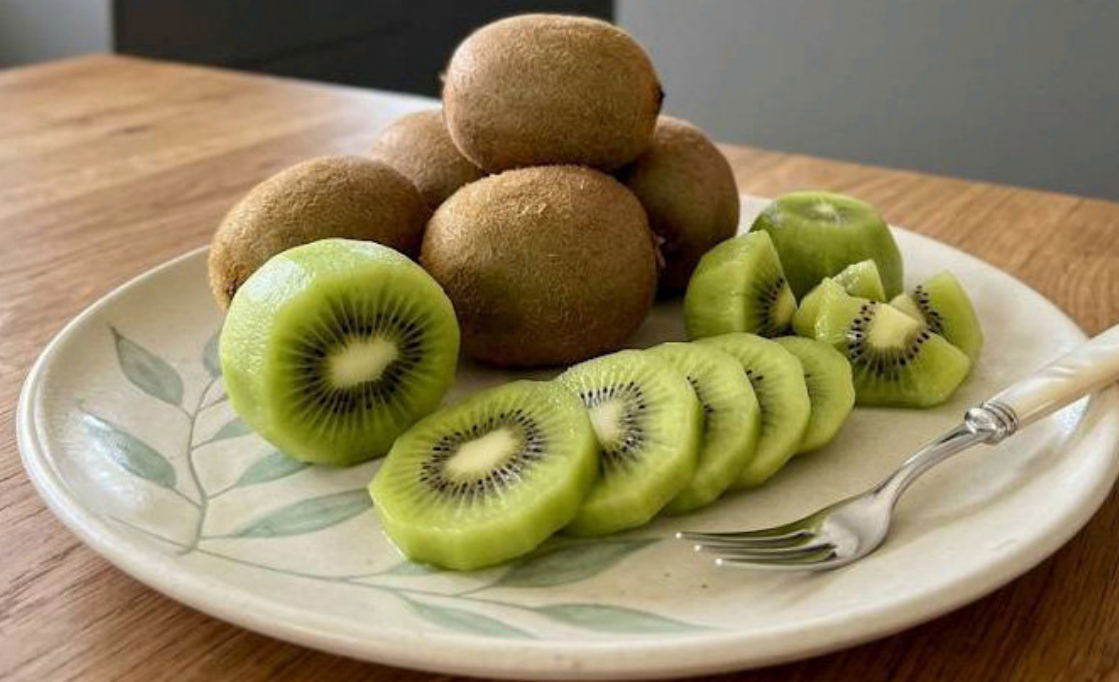
- **เสริมภูมิคุ้มกัน:** การศึกษาพบว่ากล้วยที่สุกจนมีจุดดำจะสร้างสาร **TNF (Tumor Necrosis Factor)** ซึ่งช่วยกระตุ้นเม็ดเลือดขาวให้ต่อสู้กับเซลล์ที่ผิดปกติและเชื้อโรคได้ดีขึ้น

สารอาหารเด่นอื่นๆ

- **แคลเซียมสูง:** โดยเฉพาะเมื่อนำไปผ่านความร้อน (เช่น กล้วยปิ้ง หรือกล้วยต้ม) ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น ช่วยบำรุงกระดูก
- **กรดอะมิโนที่จำเป็น:** มีครบถ้วนถึง 8 ชนิดที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย

เคล็ดลับ: การกินกล้วยน้ำว้าสุก 1-2 ผลในตอนเช้านั้นช่วยเพิ่มเป็นความเชื่อโบราณที่ช่วยลดกลิ่นปากและช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีตลอดทั้งวัน

กีวี่



กีวี (Kiwi) นี่คือผลไม้ที่มีหน้าตาภายนอกดูไม่น่าดึงดูดนักด้วยเปลือกสีน้ำตาลและมีขนปกคลุม แต่ข้างในกลับมีเนื้อสีสวยและรสชาติที่สดชื่นจนถูกยกให้เป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีสารอาหารหนาแน่นที่สุดในโลน (Nutrient Dense)

ประวัติโดยย่อของกีวี

แม้คนส่วนใหญ่จะนึกถึง **นิวซีแลนด์** เมื่อพูดถึงกีวี แต่จริงๆ แล้วบ้านเกิดของมันไม่ใช่ที่นั่น

- **ถิ่นกำเนิดเดิม:** กีวีมีต้นกำเนิดในแถบ **จีนตะวันตก** และตอนเหนือของจีน มีชื่อเรียกเดิมว่า **หยางเถา (Yang Tao)** หรือที่ฝรั่งเรียกว่า Chinese Gooseberry
- **การเปลี่ยนชื่อ:** ในปี ค.ศ. 1904 มีผู้นำเมล็ดกีวีจากจีนไปปลูกที่นิวซีแลนด์ และเมื่อนิวซีแลนด์เริ่มส่งออกไปยังสหรัฐอเมริกาในช่วงสงครามเย็น จึงมีการตั้งชื่อใหม่ว่า **Kiwi** ตามชื่อ **นกกีวี** ซึ่งเป็นนกประจำชาติของนิวซีแลนด์ที่มีตัวสีน้ำตาลและมีขนปุยคล้ายกับผลไม้ชนิดนี้นั่นเอง
- **สายพันธุ์:** ที่เรากันเคยจะมี **กีวีสีเขียว** (รสเปรี้ยวอมหวาน กากใยสูง) และ **กีวีสีทอง** (รสหวานฉ่ำ วิตามินซีสูงกว่า และไม่มีขนที่เปลือก)

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

กีวี่ถูกจัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพระดับแถวหน้า ด้วยเหตุผลดังนี้:

1. วิตามินซีสูงกว่าส้ม

กีวี่ 1 ผล มีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 2 เท่า (เมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากัน) ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน สร้างคอลลาเจน และช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารได้ดีขึ้นมาก

2. ตัวช่วยระบบย่อยอาหารชั้นยอด

ในกีวี่มีเอนไซม์ธรรมชาติที่ชื่อว่า **แอคตินิดิน (Actinidin)** ซึ่งช่วยในการย่อยโปรตีน (คล้ายกับเอนไซม์ในตับอ่อน) ช่วยลดอาการแน่นท้องหลังทานเนื้อสัตว์ และมีกากใยสูงช่วยป้องกันท้องผูก

3. ช่วยให้นอนหลับสบาย

งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า การทานกีวี่ก่อนนอน 1-2 ชั่วโมง ช่วยให้นอนหลับง่ายและหลับลึกขึ้น เพราะในกีวี่มีสาร **เซโรโทนิน (Serotonin)** และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย

4. บำรุงหัวใจและหลอดเลือด

การทานกีวี่เป็นประจำช่วยลดระดับไขมันในเลือด (Triglycerides) และลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดอุดตัน

5. ดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low GI)

แม้จะมีรสหวาน แต่กีวีทำให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูงช้ามาก จึงเป็นผลไม้ที่ปลอดภัยสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก

เคล็ดลับการทาน

- **ทานทั้งเปลือก:** หลายคนอาจไม่รู้ว่า **เปลือกกีวีทานได้!** โดยเฉพาะกีวีสีทองที่ไม่มีขน การทานทั้งเปลือกจะทำให้ได้รับกากใยเพิ่มขึ้น 3 เท่าและวิตามินอีสูงขึ้นมาก (แต่ต้องล้างให้สะอาดนะ)
- **วิธีดูความสุก:** ให้ลองบีบเบาๆ ถ้าเริ่มนิ่มหยุ่นมือแสดงว่าสุกและหวานกำลังดีครับ ถ้ายังแข็งที่มือจะมีรสเปรี้ยวจัด

ข้อควรระวัง: กีวีเป็นผลไม้ที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ในบางคน (คล้ายกับยางพาราหรือสับปะรด) หากทานแล้วมีอาการคันคอหรือคันปาก ควรหยุดทานทันที