

กินฟักทองประจำ ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร? เปิดข้อดีและข้อควรระวัง



กินฟักทองแล้วเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย? เผย 6 ประโยชน์ของฟักทองที่คุณอาจไม่เคยรู้ ฟักทอง (Pumpkin) คือพืชตระกูลแตงที่มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาเหนือและอเมริกากลางโดดเด่นด้วยผิวที่เรียบหรือขรุขระเล็กน้อยพร้อมสีเหลืองส้มอันเป็นเอกลักษณ์ ไม่เพียงแต่นิยมนำมาทำอาหารทั้งคาวและหวาน เช่น ซุป สลัด หรือพาย แต่ฟักทองยังอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมหาศาล

1. ช่วยระบบขับถ่ายและสุขภาพลำไส้

ไฟเบอร์เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยควบคุมการทำงานของแบคทีเรียในลำไส้และช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ฟักทองมีใยอาหารเพียง 1 ถ้วยมีไฟเบอร์สูงถึง 7 กรัม ซึ่งคิดเป็นเกือบ 30% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลระบุว่าเปลือกฟักทองมีสารโพลีแซคคาไรด์ที่ไม่ละลายในแอลกอฮอล์ (Alcohol-insoluble polysaccharides) ซึ่งมีส่วนช่วยลดกรดในลำไส้และส่งเสริมการเติบโตของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ได้อีกด้วย

2. อาจช่วยลดความเสี่ยงโรคเมตาบอลิซึม

เนื่องจากความเครียดจากออกซิเดชัน (Oxidative stress) มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดเมตาบอลิซึม การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจึงเป็นวิธีที่แนะนำเพื่อลดความเสี่ยงนี้ ฟักทองอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจช่วยต้านเมตาบอลิซึมได้

มีการศึกษาพบว่าผู้ที่บริโภคเมล็ดฟักทองมากขึ้นมีความเสี่ยงต่อเมตาบอลิซึม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งปอดลดลง รวมถึงอาจช่วยยับยั้งการพัฒนาของมะเร็งต่อมลูกหมากได้ แม้ว่าจะยังต้องการงานวิจัยในมนุษย์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลที่ชัดเจน

3. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ฟักทองเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามินซี สังกะสี และซีลีเนียม นอกจากนี้ ฟักทองยังมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 90% ซึ่งการได้รับน้ำเพียงพอก็เป็นปัจจัยสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน

ยิ่งไปกว่านั้น 70% ของระบบภูมิคุ้มกันอยู่ในลำไส้ การดูแลสุขภาพลำไส้ด้วยการกินอาหารที่มีไฟเบอร์สูงอย่างฟักทอง จึงส่งผลดีต่อภูมิคุ้มกันโดยรวมของร่างกายด้วย

4. ตัวช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูลทางโภชนาการยืนยันเสมอว่าการกินผักผลไม้ช่วยในการลดน้ำหนัก นอกจากจะแคลอรีต่ำแล้ว ไฟเบอร์ในฟักทองยังช่วยให้อิ่มนานขึ้น ทำให้ลดการกินจุจิกระหว่างวันได้ เป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

5. บำรุงสายตาและลดความเสี่ยงโรคตา

ฟักทองอัดแน่นไปด้วยวิตามินเอ และสารแคโรทีนอยด์อย่าง ลูทีน (Lutein) และ ซีแซนทีน (Zeaxanthin) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุงสายตา

ลูทีนและซีแซนทีนจะสะสมอยู่ที่จอประสาทตาและช่วยกรองแสงที่เป็นอันตราย การบริโภคสารเหล่านี้เป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงของโรคจอประสาทตาเสื่อมตามวัย (Macular Degeneration) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ช่วยควบคุมความดันโลหิต

ฟักทองเป็นแหล่งธรรมชาติของโพแทสเซียม แคลเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารหลักในแนวทางการกินอาหารเพื่อลดความดันโลหิต (DASH Diet) นอกจากนี้ ฟักทองยังมีปริมาณโซเดียมต่ำ ซึ่งดีต่อผู้ที่ต้องการควบคุมความดัน

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

