

กินถึงเปลือกยิ่งดี! 5 ผลไม้ที่มีประโยชน์ซ่อนอยู่ แต่คนส่วนใหญ่ไม่เคยรู้!



เรามักจะปอกเปลือกก่อนกินผลไม้โดยอัตโนมัติ แต่ความจริงแล้วเปลือกของผลไม้บางชนิดมีสารอาหารสูงกว่าส่วนเนื้อเสียอีก — ถ้าเลือกผลสะอาดและล้างให้ดี แนะนำให้กินทั้งเปลือกเพื่อรับคุณประโยชน์เต็มๆ

ทำไมต้องกินทั้งเปลือก?

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการอย่าง Sun Yukuo (จากไต้หวัน) ระบุว่า ผลไม้ไม่มีสารสำคัญอยู่หนาแน่นที่เปลือกหรือใกล้ผิว การกินทั้งเปลือกช่วยให้เราได้สารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร และวิตามินมากขึ้น ทั้งนี้ต้องเลือกผลไม้ที่มีแหล่งที่มาเชื่อถือได้และล้างให้สะอาดก่อนเสมอ

5 ผลไม้ใกล้ตัวที่กินทั้งเปลือกได้และดีต่อสุขภาพ

1. แอปเปิ้ล — อย่างที่ส่วนชาวของเปลือก

หลายคนคิดว่าเปลือกแอปเปิ้ลไม่ได้ แต่ส่วนเนื้อขาวตรงเปลือกอุดมด้วย citrulline ซึ่งในร่างกายจะเปลี่ยนเป็น arginine ช่วยบำรุงหัวใจ การไหลเวียนเลือด และระบบภูมิคุ้มกัน ส่วนขาวของแดงไม่ช่วยลดความดัน ลดการอักเสบ ป้องกันผิวไหม้แดด และด้วยใยอาหารสูงจึงช่วยเรื่องการควบคุมน้ำหนัก วิธีใช้คือปั่นสมูทตี้ผสมเนื้อแดงหรือนำไปปรุงเป็นจานต่างๆ

2. องุ่น — เปลือกคือแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ

เปลือกองุ่น โดยเฉพาะองุ่นสีเข้ม มีปริมาณ polyphenol, anthocyanin, resveratrol และ flavonoids สูงกว่าส่วนเนื้อมาก สารเหล่านี้ช่วยป้องกันโรคหัวใจ เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี ลด

ความเสี่ยงมะเร็ง และชะลอวัย นอกจากนี้เปลือกองุ่นยังให้ธาตุเหล็ก เพกติน และเส้นใยที่ช่วยระบบย่อยและผิวพรรณ การกินองุ่นทั้งลูกหลังล้างสะอาดจึงเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ได้ประโยชน์เต็มๆ

3. แอปเปิ้ล — ไม่ปอกคือได้โยอาหารครึ่งหนึ่ง

เปลือกแอปเปิ้ลมีโยอาหารคิดเป็นครึ่งหนึ่งของทั้งลูก และยังอุดมด้วยวิตามิน C, A, โพลีฟีนอล รวมถึงวิตามิน K ที่มากกว่าส่วนเนื้อถึง 4 เท่า สารอย่าง quercetin, polyphenol และ anthocyanin ในเปลือกช่วยปกป้องหลอดเลือด การเสื่อมของสมอง ป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง ดังนั้นการปอกเปลือกทั้งอาจทำให้เสียคุณค่าทางโภชนาการถึงหนึ่งในสาม แต่ต้องระวังแอปเปิ้ลที่เคลือบแว็กซ์หรือมีสารตกค้าง — เลือกแบบออร์แกนิกหรือที่เชื่อถือได้

4. กีวี — เปลือกมีประโยชน์มากกว่าที่คิด

แม้เปลือกกีวีจะมีขนาดเล็ก ๆ แต่หากล้างให้สะอาดและตัดขนบางส่วนออก เปลือกจะให้ flavonoids, วิตามิน C และใยอาหารสูงกว่าเนื้อ ผลการศึกษาพบว่าโยอาหารในเปลือกมากกว่าเนื้อถึง 2 เท่า และสารต้านอนุมูลอิสระในเปลือกสูงกว่าถึง 3 เท่า เปลือกกีวียังช่วยด้านเชื้อแบคทีเรียบางชนิดและมีแร่ธาตุอย่างแคลเซียม แมกนีเซียมที่ช่วยให้หลับดีขึ้น

5. ลูกแพร์ — เปลือกที่หลายคนมองข้าม

แม้ผิวลูกแพร์จะหยาบ แต่เปลือกอุดมด้วยโยอาหารทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ ช่วยระบบขับถ่าย ป้องกันท้องผูก และลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่ เปลือกลูกแพร์ยังมีวิตามิน

C, K และทองแดง รวมถึง quercetin ที่ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคทางระบบประสาท ลดอาการภูมิแพ้และหอบหืด เลือกผลที่สะอาด ไม่เคลือบสาร และล้างให้ดีแล้วกินทั้งเปลือกได้

ข้อควรระวังเมื่อจะกินผลไม้ทั้งเปลือก

- เลือกผลไม้ที่สะอาดและมีแหล่งที่มา — หากเป็นไปได้เลือกผลไม้ปลอดสารหรือจากแหล่งที่เชื่อถือได้
- ล้างให้สะอาด — ใช้น้ำไหลและขัดผิวเบา ๆ เพื่อกำจัดฝุ่นและสารตกค้าง
- หลีกเลี่ยงผลที่ช้ำหรือเคลือบแว็กซ์ — เปลือกที่มีแว็กซ์หรือเคมีอาจทำให้สารตกค้างมากขึ้น
- ถ้ามีข้อสงสัย ให้ปอกหรือกรีดเพื่อเอาส่วนที่ไม่สะอาดออก — ความปลอดภัยต้องมาก่อน

สรุป

การกินผลไม้ทั้งเปลือกเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยให้ได้รับสารอาหาร วิตามิน และโยอาหารมากขึ้น แต่วิธีนี้เหมาะกับผลไม้ที่สะอาด และไม่มีสารเคลือบ ใครอยากเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้มื้อผลไม้ ลองเลือกแดงโม องุ่น แอปเปิ้ล กีวี หรือลูกแพร์ที่สะอาด แล้วเริ่มจากการล้างให้ดี — แล้วลุยให้เต็มที่!

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญิต กัณทิสโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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**

