

พริกหวาน 3 สี แดง เหลือง เขียว ประโยชน์ต่างกันอย่างไร สีไหนดีที่สุด



พริกหวาน มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Capsicum หรือ Bell pepper มาจาก ประเทศเม็กซิโก และแถบทวีปอเมริกาใต้ ข้อมูลจาก กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เผยว่า พริกหวาน 3 สี ซึ่งสีที่แตกต่างกันไม่ได้เกิดจากสายพันธุ์ที่ต่างกัน แต่เกิดจาก ระยะเวลาเจริญเติบโตและความสุกในช่วงเก็บเกี่ยว โดยระยะเวลาดังกล่าวมีผลโดยตรงต่อปริมาณวิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมีภายในผล

ความแตกต่างของพริกหวาน 3 สี

พริกหวาน 3 สี พริกหวานสีเขียว เป็นระยะที่ผลยังไม่สุกเต็มที่ หากปล่อยให้เจริญเติบโตต่อไป สีของผลจะเปลี่ยนจากเขียวเป็นเหลือง ส้ม และแดงตามลำดับ โดยพบว่า ยิ่งผลสุกมากขึ้น ปริมาณวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระจะเพิ่มสูงขึ้น ขณะที่ปริมาณน้ำตาลตามธรรมชาติก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน

คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของพริกหวาน 3 สี

พริกหวานสีแดง

พริกหวานสีแดง เป็นระยะที่สุกเต็มที่ มีปริมาณวิตามินซีสูงมาก เมื่อเทียบกับผักทั่วไป รวมถึงมีสารแคโรทีนอยด์และแคปแซนทีนในระดับสูง สารเหล่านี้มีบทบาทในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบในระดับเซลล์ และมีส่วนสนับสนุนการ

ทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้วิตามินซียังมีบทบาทสำคัญในการสังเคราะห์คอลลาเจน ซึ่งส่งผลดีต่อผิวหนังและหลอดเลือด

พริกหวานสีเหลือง

พริกหวานสีเหลือง มีลูทีนและซีแซนทีนในปริมาณเด่น สารทั้งสองชนิดเป็นแคโรทีนอยด์ที่สะสมอยู่บริเวณจอประสาทตา มีบทบาทในการกรองแสงพลังงานสูง โดยเฉพาะแสงสีฟ้า ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะจอประสาทตาเสื่อม เหมาะสำหรับกลุ่มประชากรที่ใช้สายตากับหน้าจออิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานาน

พริกหวานสีเขียว

พริกหวานสีเขียว มีปริมาณน้ำตาลต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับสีอื่น และมีใยอาหารสูง ส่งผลดีต่อระบบขับถ่ายและการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีคลอโรฟิลล์ ซึ่งมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมพลังงานจากอาหารหรือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน

แม้พริกหวานจะมีธาตุเหล็กในปริมาณไม่สูง แต่การบริโภคร่วมกับอาหารหลักสามารถช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กจากแหล่งอาหารอื่น เนื่องจากวิตามินซีมีบทบาทในการเปลี่ยนรูปธาตุเหล็กให้อยู่ในรูปที่

ร่างกายดูดซึมได้ดีขึ้น นอกจากนี้ สารพฤกษเคมีในพริกหวานสุกยังมีแนวโน้มช่วยลดความเสี่ยงของระบบประสาท ซึ่งเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจในงานวิจัยด้านโภชนาการเชิงป้องกันโรค

พริกหวาน กินสดได้ไหม

พริกหวานกินสดได้แน่นอน และเป็นวิธีที่ทำให้ได้รับคุณค่าทางสารอาหารมากที่สุดด้วย เพราะวิตามินซีในพริกหวานจะสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน การทานสดจะให้เนื้อสัมผัสที่กรอบ ฉ่ำน้ำ และมีรสหวาน คล้ายกับการทานผลไม้หรือผักสด โดยพริกหวานสีแดงและสีเหลืองจะนิยมนำมาทานสดมากกว่าสีเขียวเพราะมีรสหวานกว่าและกลิ่นเหม็นเขียวน้อยกว่า

สรุป

พริกหวาน ทั้งสามสีมีคุณค่าทางโภชนาการที่แตกต่างตามระยะการสุก การบริโภคพริกหวานให้หลากหลายสีจะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหารอย่างสมดุล พริกหวานจึงถือเป็นผักที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในแนวทางโภชนาการเพื่อป้องกันโรคในระดับประชากรได้

การทำบุญเป็นสิ่งที่ดีและพึงกระทำ
แต่ควรทำให้สมกับฐานะ
อย่าทำบุญด้วยความเชื่อที่ว่าทำมาก ๆ จะได้บุญมาก
จนกลายเป็นการทำบุญที่
มีค่าไร ก็ทำบุญหมด อันนี้ไม่ถูก

พระพยอม กัลยาโณ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร