ผลไม้ป้องกันโรค

ผู้เรียบเรียงเนื้อหา รศ.ดร.สุวรา วัฒนพิทยกุล

ผู้จัดทำ น.ส.สุมินตรา ศรีรัตน์

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มศว

ผลไม้ป้องกันโรคได้อย่างไร....

- ผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เซลล์ทำงานเป็นปกติ และป้องกันการเสื่อมหน้าที่ของเซลล์ได้ เช่นเซลล์ในระบบหลอดเลือดในสมองและหัวใจ
- ผลไม้อาจมีสารสำคัญบางชนิดที่ยับยั้งการเจริญที่ผิดปกติของเซลล์ จึงอาจลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งได้
- ผลไม้มีกากใยอาหาร และ โปรไบโอติกส์ ทำให้ป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องผูก โรคลำไส้แปรปรวน ลำไส้อักเสบเรื้อรัง โรคถุงผนังลำไส้อักเสบ นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

ประโยชน์ของผลไม้ประเภทต่างๆ

ผลไม้รสเปรี้ยวตระกูลส้ม

- มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

- ลดการเสื่อมหน้าที่ของหลอดเลือด

ผลไม้สีแดง/ชมพูอมม่วง

- มีสารไลโคปีน ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ทำให้หัวใจแข็งแรง

- พบได้ใน แตงโม มะเขือเทศ แก้วมังกรเนื้อชมพู

ผลไม้สีน้ำเงิน/ม่วง

- มีสารแอนโทไซยานิน โพลีฟีนอล ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ไขมันอุดตัน หลอดเลือดชะลอความเสื่อมของเซลล์

- พบได้ใน องุ่นแดง/ม่วง ชมพูมะเหมี่ยว ลูกหว้า ลูกไหน ลูกพรุน

ผลไม้สีเขียว

- มีสารลูทีน ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ลดการเกิดจอประสาทตาเสื่อม

- พบได้ใน ฝรั่ง อะโวคาโด พุทรา น้อยหน่า แตงไทย องุ่นเขียว ชมพู่เขียว

ผลไม้สีขาว/สีน้ำตาล

- มีสารฟลาโวนอยด์ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ลดการอักเสบ ลดการปวดข้อเข่า

- ฝรั่ง แอปเปิ้ล แก้วมังกรเนื้อขาว พุทรา ลางสาด ลองกอง

ผลไม้สีเหลือง/สีส้ม

- มีสารเบต้าแคโรทีน ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ลดการอักเสบ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
- มะม่วงสุก มะละกอสุก กล้วย แคนตาลูปเหลือง สับปะรด

การเลือกผลไม้สำหรับผู้ป่วย

โรคไต

- **หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง**

เช่น ลูกพรุน (อบแห้ง) ลูกเกด เมล็ดทานตะวัน อินทผาลัม กล้วย ส้ม

X

- **ควรรับประทานผลไม้ที่มีโพแทสเซียมต่ำ**

ชมพู่ องุ่นเขียว แตงโม สับปะรด แอปเปิ้ล

✓

โรคเบาหวาน

- **หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานมาก**

ทุเรียน กล้วยไข่ กล้วยหอม มะม่วงสุก ลำไย

X

X

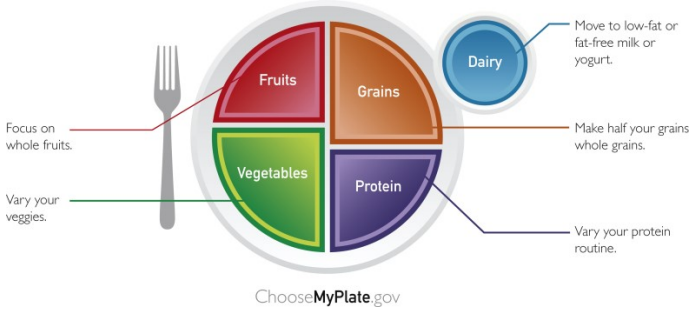
X

โรคอ้วน

- หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานมาก
- เลือกรับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานต่ำ และมีกากใยอาหารมาก เช่น แก้วมังกร แตงโม ส้ม ส้มโอ มะละกอ ฝรั่ง ชมพู่ เป็นต้น

สรุป

1. **ผลไม้มีประโยชน์ ช่วยป้องกันโรค เพิ่มกากใยอาหาร และลดอาการท้องผูก**
2. **ควรเลือกผลไม้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น มีโรคใดใดหรือไม่**
3. **ควรรับประทานให้สม่ำเสมอ และคิดเป็นสัดส่วน ประมาณร้อยละ 20 ของมื้ออาหารในแต่ละวัน**



เอกสารอ้างอิง

- คุณค่าโภชนาการในผลไม้. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (www.nutrition.anamai.moph.go.th)
- http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/84/อาหารที่มีโปแทสเซียมสูง-10อันดับ-ประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพ/
- Nutrients. 2018 Dec; 10(12): 1833. doi: 10.3390/nu10121833
- https://www.choosemyplate.gov/fruit