

น้ำสกัดผักผลไม้

ลาวัลย์ ฟูงจรรยา*

*โปรแกรมวิชาชีววิทยาประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา 1061 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

ผัก ผลไม้เป็นอาหารที่มีประโยชน์มีสารอาหารทั้งวิตามินและเกลือแร่ ผัก ผลไม้บางชนิดมีน้ำตาล กรดอินทรีย์ต่างๆ ที่ร่างกายต้องการ การรับประทานผักผลไม้ช่วยลดความอ้วน ป้องกันโรค และรักษาโรคบางชนิดได้ ปัจจุบันคนนิยมดื่มน้ำสกัดจากผักและผล โดยใช้เครื่องสกัดน้ำผักผลไม้ ซึ่งควรดื่มทันทีที่สกัดเสร็จ ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานเกินครึ่งชั่วโมง เอนไซม์ต่างๆ ที่มีอยู่ในน้ำผักผลไม้จะสูญเสียไปถึง 60 เปอร์เซ็นต์

สูตรน้ำสกัดผักผลไม้สดผสม

การดื่มน้ำผักและผลไม้อาจดื่มเพียงชนิดเดียวหรืออาจทำเป็นสูตรผสมกันหลายๆ อย่าง เพื่อที่จะได้รับประโยชน์ตามความต้องการ

1. สูตรคืนความสดชื่น และบำรุงผิวพรรณให้ดูอ่อนกว่าวัย มีส่วนผสมของแตงร้าน 250 กรัม แครอท 100 กรัม และสับปะรด 250 กรัม

2. สูตรดูแลสัดส่วนให้เพรียวบาง ผิวพรรณชุ่มชื้น มีส่วนผสมของฟักทอง 60 กรัม สับปะรด 200 กรัม และแก้วมังกร 100 กรัม

3. สูตรผิวใส ไร้ริ้วรอย มีส่วนผสมของฝรั่ง แครอท สับปะรดอย่างละ 100 กรัม

4. สูตรป้องกันไข้หวัด มะเร็งปอด ลดระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันส่วนเกิน มีส่วนผสมของฝรั่ง แครอท สับปะรดอย่างละ 100 กรัม มะระจีน 50 กรัม และแอปเปิลเขียว 1 ผล

5. สูตรลดการสะสมไขมันในร่างกาย มีส่วนผสมของแอปเปิลแดง 2 ผล และผักคื่นฉ่าย 5 กรัม

6. สูตรสร้างสมดุลในเลือดและภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย มีส่วนผสมของ แครอท 100 กรัม เซลเลอรี่ 2-3 ก้าน และสับปะรด 150 กรัม

7. สูตรสบายท้อง ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีส่วนผสมของขิงแก่ 10 กรัม สับปะรด 150 กรัม และส้ม 2 ผล

8. สูตรรสรชาติเปรี้ยว กระตุ้นให้ กระปรี้กระเปร่า มีส่วนผสมของสับปะรด 100 กรัม ส้ม 2 ผล และมะนาว 1 ผล

9. สูตรยับยั้งการเกิดมะเร็ง และช่วยให้เกิด การไหลเวียนโลหิตดี มีส่วนผสมของบิทรูท 2 กรัม สับปะรด 250 กรัม และมะนาว 1 ซ่อนโต๊ะ

10. สูตรช่วยระบบย่อยอาหาร มีส่วนผสม ของหน่อไม้ฝรั่ง 1 ต้น สับปะรด 250 กรัม และ มะนาว 1 ผล

11. สูตรให้ความรู้สึกผ่อนคลาย มีส่วนผสม ของกีวี 2 ผล ขิง 20 กรัม สับปะรด 150 กรัม และน้ำเชื่อม 30 มิลลิกรัม

ประโยชน์ของผักและผลไม้บางชนิด

แตงร้าน ช่วยเสริมการทำงานของ ระบบประสาทและความจำ ทำให้หลับสบาย เหมาะแก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ให้ความชุ่มชื้น แก่ผิว ทำให้ผิวพรรณสดใส

แครอท ช่วยป้องกันอันตรายของรังสี อัลตราไวโอเล็ต ทำให้ผิวมีสุขภาพดี บำรุง สายตา ป้องกันมะเร็งปอด มีสารต้านอนุมูล อิสระ ลดการอุดตันของไขมันในหลอดเลือด

สับปะรด ช่วยย่อยอาหารประเภท เนื้อสัตว์ และป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด

ฟักทอง ช่วยป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง ไม่ให้เซลล์เสื่อมสภาพเร็ว ป้องกันโรคความดัน โลหิต เบาหวาน บำรุงไต บำรุงสายตา และ ผิวพรรณ

แก้วมังกร มีแคลเซียมสูง แก้อาการ ท้องผูก ช่วยควบคุมน้ำหนัก ผิวชุ่มชื้น ด้าน อนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง

ฝรั่ง มีวิตามินซีมาก สร้างภูมิ ด้านทานโรคหวัด ป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการท้องเดิน

มะระจีน ช่วยลดปริมาณน้ำตาลในเส้น เลือด

แอปเปิลเขียว แอปเปิลแดง บำรุง ผิวพรรณ ป้องกันไม่ให้ร่างกายเก็บสะสมไขมัน เพิ่มเดิม

ผักคะน้า มีสารพิเศษทำให้เส้นเลือด ขยายตัว ลดความดันโลหิต มีโซเดียมต่ำ เหมาะ กับผู้ป่วยโรคไต และผู้ต้องการลดความอ้วน

เชลเลอร์รี่ มีโซเดียมมาก ช่วยลดอาการ แพ้ที่ผิวหนัง ปรับสภาวะกรด-เบส ในเลือดให้ เกิดความสมดุลย์ ลดความดันโลหิต และอาการ ปวดศีรษะ

ขิง ประกอบด้วยวิตามิน บี1 บี2 เกือบ แร่ชนิดต่างๆ ป้องกันเลือดแข็งตัวเป็นก้อน กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อในทางเดิน อาหาร แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ส้ม ช่วยแก้กระหาย ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ป้องกันหวัด ลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด

น้ำมันงา ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน เพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็ก

เปลือกมะนาว มีน้ำมันที่สามารถทำลายแบคทีเรียได้

บิทรูท มีสารสีแดงชื่อ เบทานิน ช่วยยับยั้งการเจริญของเนื้องอกและมะเร็ง ทำให้เลือดลมดี การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น มีกรดโฟลิกที่ใช้ในการพัฒนาสมองของเด็กในครรภ์

หน่อไม้ฝรั่ง มีวิตามินเอสูง ช่วยย่อยอาหาร ลดกรดในลำไส้ มีสารต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง บำรุงเส้นผมให้แข็งแรง

กีวี ช่วยลดความดันโลหิต ความเครียด ความอ่อนเพลีย ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น

กระชาย มีวิตามินซี ปี 1 ปี 3 ปี 6 และแคลเซียม บำรุงเส้นเอ็น กระดูก ตับ ไต หัวใจ สมอง กินกระชายเป็นประจำช่วยให้เส้นผมไม่หงอกก่อนวัย

รางจืด ช่วยล้างน้ำตาลในเลือด

ลูกสำรอง ช่วยดูดซับไขมันหน้าท้อง

ลูกเดือย ช่วยลดหินปูนตามข้อกระดูก ช่วยแก้โรคเก๊าต์

มันเทศ ลดความอ้วน สลายไขมัน

น้ำมะพร้าวสด มีฮอร์โมนเอสโตรเจน

เนื้อมะพร้าว มีฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน

อย่างไรก็ดีการดื่มน้ำสกัดผักผลไม้ต้องคำนึงถึงสารเคมี สารฆ่าแมลงและศัตรูพืช รวมทั้งจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมากับผักและผลไม้ ก่อนนำมาสกัดต้องล้างผักผลไม้ให้สะอาด มิฉะนั้นอาจได้เชื้อโรค หรือสารพิษที่ไม่ต้องการติดมาด้วย

เอกสารอ้างอิง

นิพนธ์ วีระธรรมานนท์. (2549). **กินเป็นลิม**

ป่วย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ:

ยูไนเต็ดโปรดักชั่นโมลิเน็กซ์. (มปป.)

Healthy Secret. กรุงเทพฯ: บริษัทกรู๊ป เอสอีบี (ประเทศไทย).