

กินผักผลไม้ให้ได้สุขภาพ



กอย่างที่เราทราบกันดีว่าผักและผลไม้มีประโยชน์มากมายมหาศาล การเลือกทานผักและผลไม้ที่ถูกหลักอนามัยจะเป็นการรักษาร่างกายที่ดีที่สุด เพราะในผักและผลไม้ต่างๆ นั้นเป็นแหล่งรวมของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีคุณสมบัติของการเป็นแหล่งใยอาหาร (ไฟเบอร์) ซึ่งนอกจากจะช่วยทำให้ระบบการย่อย ระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติแล้วยังมีส่วนในการช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและไขมันในร่างกายอีกด้วย

นอกจากนี้ ผักและผลไม้บางชนิดยังมีสารพิเศษที่ช่วยทำหน้าที่คล้ายยาป้องกันและรักษาโรคบางชนิดด้วยแต่เคยสงสัยไหมว่าผักที่เรากินกันนั้น ควรกินแบบไหน กินอย่างไร ร่างกายจึงจะได้รับประโยชน์สูงสุด ซิซซ์เลอร์ (Sizzler) ผู้ดำเนินธุรกิจร้านอาหารสไตล์ตะวันตกและสลัดบาร์ ได้นำความรู้ดีๆ จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญโดยตรงในด้านนี้มาไขข้อข้องใจ พร้อมให้ความรู้ คำแนะนำในการทานผักและผลไม้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

วิชิต อุตตมาชัย ผู้ช่วยอาจารย์ภาควิชาโภชนศาสตร์เขตร้อนและวิทยาศาสตร์อาหาร คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

กล่าวถึงการทานผักและผลไม้อย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดว่า

“จากผลสำรวจแสดงให้เห็นว่าคนทั่วโลกสมัยนี้ทานผักและผลไม้ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่าที่กำหนดไว้ในแต่ละวันมาก ประกอบกับมีความเชื่อความเข้าใจที่ผิดว่าสามารถทานวิตามินสกัดในรูปแบบเม็ดหรือแคปซูลทดแทนกันได้ ซึ่งจริงๆ ต้องบอกว่าสามารถทานเพื่อช่วยเสริมได้บ้างแต่นำมาเปรียบเทียบกับทานผักและผลไม้แบบ 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่ได้โดยสิ้นเชิง

ดังนั้นอย่างแรกเลยผมจึงอยากสนับสนุนให้ทานผักและผลไม้กันครับ คนที่ไม่ชอบหรือทานไม่เป็นอาจเริ่มจากการทานในรูปแบบที่เราสามารถทานได้ เช่น น้ำผักผลไม้ไม่แยกกากผลไม้อบแห้ง ซุปผักนึ่งๆ ตัดแปลงเป็นรูปแบบต่างๆ เพื่อทำความคุ้นเคยและค่อยๆ พัฒนาจนสามารถทานเป็นรูปแบบที่ผ่านการตัดแปลงปรุงแต่งน้อยลง”

โดยตามหลักมาตรฐานสากลทั้งในไทยและต่างประเทศจะเหมือนกันก็คือ ในผู้ใหญ่ควรทานไฟเบอร์/ใยอาหารอย่างน้อยวันละ 20-25 กรัมเพื่อให้ได้ไฟเบอร์ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ส่วนในเด็กจะคำนวณตามอายุของเด็กบวก 5 ครับ เช่น เด็กอายุ 10 ขวบก็ควรทาน 15 กรัมต่อวัน ซึ่งจะใช้ได้ถึงอายุ 20 ปี



วิชิต อุตตมาชัย

“การทานผักและผลไม้ให้เกิดประโยชน์ที่สุด อย่างแรกต้องทานให้หลากหลายชนิดและพยายามทานให้ถึงเกณฑ์มาตรฐานในแต่ละวัน นั่นก็คือไฟเบอร์/ใยอาหาร 25 กรัม เปรียบเทียบง่ายกว่านั้นก็คือผักและผลไม้ 400 กรัม หรืออย่างน้อยประมาณ 5 ทัพพีต่อวันนั่นเอง พร้อมทั้งควรทานให้หลากหลายวิธีด้วย เช่น การทานสดๆ การทานโดยการต้ม การทานโดยการย่าง เป็นต้น เพราะเนื่องจากวิตามินและแร่ธาตุในผักต่างๆ มีอยู่หลายรูปแบบ แม้ว่าจะเป็นผักชนิดเดียวกันแต่ก็มีวิตามินอยู่หลายตัว วิตามินบางตัวละลายได้ดีในน้ำ บางตัวก็ละลายได้ดีในน้ำมัน สารอาหารบางชนิดอาจดูดซึมได้ดีขึ้นหรือน้อยลง เมื่อได้รับการปรุงอาหารและโดนความร้อน”

นอกจากทานผักให้หลากหลายแล้วข้อสำคัญอีกประการหนึ่งในการเลือกทานผักก็คือต้องสะอาดและปลอดภัย

“วิธีง่ายๆ เพียงนำมาผ่านวิธีการล้างให้สะอาดและปรุงให้ถูกวิธี ปลอดภัยทุกชนิดครับ แต่ต้องพึงพิถีพิถันกับผักจำพวกที่มีการซ้อนกันของใบหลายๆ ชั้น เช่น กะหล่ำปลี หรือผักกาดแก้ว เรตไคค หรือกรีนโอ๊ค เป็นต้น ควรแกะออกมาล้างดินที่อยู่ในแต่ละชั้นให้สะอาด และไม่ควรรนำผักที่ค้างหลายๆ วันมาปรุงอาหาร เพราะเวลาทานจะส่งผลไม่ดีต่อกระเพาะได้ อีกทั้งวิตามินก็เสื่อมและหายไป เมื่อทานก็ไม่ได้ประโยชน์

ผมเชื่อในคำที่ว่า “ผักและผลไม้เป็นยารักษาร่างกายที่ดี” เพราะผักและผลไม้ นอกจากจะให้ไฟเบอร์ต่อร่างกายแล้ว ยังมีเกลือแร่ วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ทั้งหมดนี้มีผลสำคัญกับการทำงานและความสมดุลต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เช่น โพแทสเซียม ที่ช่วยในการควบคุมความดัน ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเส้นเลือดในสมองได้ ช่วยในการขับถ่าย ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ และเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารทอดๆ มันๆ แล้ว ผักและผลไม้ยังให้พลังงานน้อยกว่า ไม่มีไขมัน หากทานในปริมาณที่เหมาะสมจะทานแล้วไม่อ้วน ช่วยลดโรคต่างๆ ที่อาจจะเกิดจากความอ้วนได้ด้วยครับ”

สุดท้ายกูรูด้านอาหารท่านนี้ได้แนะนำวิธีง่ายๆ ในการเลือกทานผักและผลไม้ นั่นคือการซื้อรับประทานให้หมดเป็นมื้อๆ ในแต่ละวัน โดยควรเป็นการทานผักให้เป็นอาหารหลักอย่างหนึ่งของมื้อไม่ใช่แค่เครื่องเคียง เพราะนอกจากจะได้เลือกทานผักและผลไม้หลายชนิดในครั้งเดียว ยังได้สารอาหารครบถ้วน ที่สำคัญราคาไม่แพง ประหยัด คุ่มค่า และสะดวกกว่าเมื่อเทียบกับการที่ต้องซื้อผักหลายๆ ชนิด

เมื่อต่อไปอย่าลืมทานผักผลไม้ให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม เพียงเท่านั้นสุขภาพดีก็อยู่กับเราไปอีกนาน