

ผัก ผลไม้ 5 สี กินดีมีสุข

สีส้มของผัก ผลไม้นั้น นอกจากจะทำให้หน้ารับประทานแล้ว แต่ละสียังก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกาย โดยสีของผัก และผลไม้ สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 กลุ่ม คือ สีเขียว สีม่วง สีแดง สีเหลือง และสีขาว โดยมีสาระสำคัญ และคุณประโยชน์ ดังนี้

ผัก ผลไม้สีเขียว จะมีสารคลอโรฟิลล์ (chlorophyll) อยู่เป็นจำนวนมาก และยังคงอุดมไปด้วยธาตุแคลเซียม และ แมกนีเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูก และฟันให้แข็งแรง นอกจากนี้ ผัก และผลไม้สีเขียว ยังมีใยอาหาร (fiber) สูงอีกด้วย ซึ่งจะช่วยในเราของการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี โฟเลต (วิตามินบี 9) ในผัก และผลไม้สีเขียวก็สูง จะช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง และกระตุ้นการแบ่งเซลล์จึงเหมาะกับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และช่วงให้นมบุตร

ผัก ผลไม้สีเขียว ได้แก่ กะหล่ำปลี บรอกโคลี คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักโขม ปวยเล้ง ผักบุ้ง ถั่วลันเตา องุ่นเขียว แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีม่วง และสีน้ำเงิน จะมีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ช่วยในการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท และการมองเห็น และยังสามารถป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบได้

ผัก ผลไม้สีม่วง และสีน้ำเงิน ได้แก่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง ข้าวสีนิล ข้าวเหนียวดำ พรุณ บลูเบอร์รี่ แบล็คเคอร์แรนท์ เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีแดง จะมีสารไลโคปีน (lycopene) และเบต้าไซซีน (betacycin) ช่วยลดความเสี่ยงในการมะเร็งต่อมลูกหมาก ลดการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

ผัก ผลไม้สีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ พริกแดง สตอเบอร์รี่ เชอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ ทับทิม แดงโม ดอกกระเจี๊ยบ เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีเหลือง และสีส้ม จะมีสารเบตาแคโรทีน (beta-carotene) และลูทีน (lutein) สูง ซึ่งสารในกลุ่มนี้จะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการบำรุงสายตา การเจริญเติบโตของร่างกาย การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังทำให้ผิวพรรณงามอีกด้วย

ผัก ผลไม้สีเหลือง ได้แก่ มะละกอสุก แครอท พักทอง มันเทศ ข้าวโพด พริกเหลือง ส้ม มะม่วงสุก สับปะรด เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีขาว และสีน้ำตาล จะมีสารแซนโทน (xanthones) จัดว่าเป็นสาระสำคัญในทางเภสัชวิทยาอย่างมาก เพราะมีคุณสมบัติมากมาย ทั้งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ช่วยลดการอักเสบ และภูมิแพ้ นอกจากนี้ยังเป็นสารต้านจุลินทรีย์ได้อีกด้วย

ผัก ผลไม้สีขาว และสีน้ำตาล ได้แก่ หัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ดอกแค ผักกาดขาว หอมแดง มังคุด กัลฉ่าย สาหร่าย เป็นต้น

อาหารเหล่านั้น แม้จะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ก็ต้องรับประทานอย่างสมดุล เพราะแทนที่จะได้รับประโยชน์อย่างเหมาะสม จะกลายเป็นความเสี่ยงในการเกิดโรคแทนเนื่องจากได้รับสารอาหารเกินพอดี

อ้างอิง

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3237908/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2563

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5613902/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2563

<https://www.nutri-facts.org/content/dam/nutrifacts/pdf/Nutrients-pdf/Beta-Carotene-v3.pdf> เข้าถึงเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2563

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3237908/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2563

นายวรัทธีม์ แป้นจันทร์

