

ขอสัมทั้งลูกค่ะ



การรับประทานผลไม้แล้วเชื่อว่าจะได้รับประโยชน์เลยอย่างที่คิด เพราะรูปแบบของการรับประทานเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงด้วย การเลือกรับประทานผลไม้ทั้งลูกแตกต่างจากการคั้นน้ำผลไม้อย่างชัดเจน สัมถูกยกขึ้นมาเป็นกรณีตัวอย่าง แต่ก่อนอื่น ควรแก้ไขความทรงจำเกี่ยวกับวิตามินซีในส้มเสียใหม่ ด้วยว่า คุณงามความดีของส้มนั้นหาควรจำว่ามาจากลักษณะเด่นของรสส้มที่สะท้อนถึงวิตามินซี (ascorbic acid) แต่เพียงอย่างเดียวไม่ อีกทั้งการกินส้มเชื่อว่าเราจะสามารถรับวิตามินซีได้โดยง่ายเพราะวิตามินซีเป็นสารที่สลายตัวได้ง่ายเมื่อโดนแสงจึงจำเป็นต้อง (รีบ) กินให้ถูกวิธีด้วย ดังนั้นเมื่อจะกินส้ม จึงควรตั้งความมุ่งหวังให้ตรงให้ถูกต้อง เพราะหากได้รับวิตามินซีจากส้มน้อยกว่าที่หวัง (น้อยกว่าผลไม้ชนิดอื่นที่ไม่ได้มีรสเปรี้ยวเสียด้วยซ้ำไป) เมื่อผิดหวังจะมาโทษว่าน้องส้มไม่ดีพอนั้นไม่ได้ แต่เป็นเพราะไปตั้งความหวังที่ไม่ถูกเองเสียตั้งแต่ต้น

อีกประการ ไม่รู้ว่าคนเราหวังจะได้รับวิตามินซีไปมากมายเกินความจำเป็นไปทำไม บางคนถึงกับซื้อยาเม็ดวิตามินซีขนาด 1,000 มิลลิกรัมมากินเสริมเป็นประจำทุกวัน เพราะปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายต้องการเพื่อป้องกันโรคลัดปิดลัดเปิดนั้นต้องการเพียงแค่ 10 มิลลิกรัมต่อวัน หรือหากจะสะสมเพื่อการมีสุขภาพดีก็ต้องการเพียงแค่ 30-100 มิลลิกรัมต่อวัน หรือถึงยังอยากเพื่อไว้สำหรับการป้องกันโรคเรื้อรังนั้นค่าที่ยอมให้เกินไปได้เหมาะสมก็แค่ 200 มิลลิกรัมต่อวัน ก็เท่านั้นเอง ทั้งนี้โดยทั่วไปปริมาณวิตามินซีที่มากกว่า 500 มิลลิกรัมต่อวันนั้นถือว่ามากเกินไป อาจเป็นอันตราย และอาจเป็นเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการเสียดุลจนมีธาตุเหล็กสูงเกินได้ [1] พบว่า การกินส้มขนาดกลาง 1 ลูก ให้วิตามินซี 70 มิลลิกรัม [1] หรือกินฝรั่งขนาดกลาง 1 ลูกให้วิตามินซี 150 มก. [2] จึงแม้เราจะมีเงินซื้อส้มกินได้แค่ลูกเดียวต่อวันก็ถือว่าพอเพียงแล้ว เพราะในกรณีนี้ “ปริมาณ” ไม่สำคัญไปกว่า “วิธี” การกิน ดังจะได้กล่าวต่อไป

หนึ่งลูก



ส้ม 1 ลูก = สารต้านอนุมูลอิสระ + สารเส้นใยอาหาร + แร่ธาตุ + วิตามิน + พลังงาน

ส้มขนาดกลาง 1 ลูก มีสารเส้นใยอาหาร โปแตสเซียม โฟเลต วิตามินซี และพลังงาน ในปริมาณที่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกายในฐานะของผลไม้สำหรับ 1 มื้อใน 1 วัน [1] ทั้งนี้สารต้านอนุมูลอิสระหรือสารเม็ดสีหรือสารพฤกษเคมี (phytochemicals) ที่เป็นคุณสมบัติโดยกำเนิดที่ฝังอยู่ในส้มทั้งลูกนั้น แม้จะวัดเป็นมิลลิกรัมไม่ได้เหมือนสารอาหารอื่น (แต่มีอยู่จริง) ถือเป็นจุดตัดที่สำคัญที่ทำให้ “ส้มสด” โดดเด่นกว่า “เม็ดวิตามินสังเคราะห์”

การศึกษาหนึ่งเสนอว่า [3] พลังแรงของการต้านอนุมูลอิสระและการต้านมะเร็งของสารพฤกษเคมีในผักและผลไม้ นั้น เป็นฤทธิ์ทั้งแบบบวกกันเฉยๆ (additive) แบบ $1+1 = 2$ และแบบเสริมแรง (synergistic) คือ $1+1 > 2$

ยกตัวอย่าง “วิตามินซี” หากต้องการฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระที่เท่ากับการกินแอปเปิ้ลทั้งเปลือกลูกขนาดกลางค่อนข้างเล็ก จะต้องกินวิตามินซีถึง 1,500 มิลลิกรัม (ขนาดเกินกว่ายาเม็ดวิตามินซีสังเคราะห์เม็ดใหญ่ที่สุด) จึงจะได้ฤทธิ์เท่ากัน ถึงกระนั้นก็เกิด หากกินวิตามินซีปริมาณสูงเดี่ยว การทำงานเดี่ยวๆ ของวิตามินซีนั้นจะทำได้แค่ $<0.4\%$ ของงานการต้านอนุมูลอิสระเดิม ที่แอปเปิ้ลทั้งลูกร่วมเสริมแรงกันทำงาน แสดงว่าผลงานของการต้านอนุมูลอิสระนั้น ส่วนใหญ่เป็นผลของสารพฤกษเคมีหลากหลายชนิดที่รวมพลังกันอยู่ทั่วทั้งสรรพางค์ลูก หากใช้ผลงานเดี่ยวๆ ของวิตามินซีหรือสารพฤกษเคมีชนิดใดชนิดเดียวได้ไม่ [3]

ฉะนั้น การกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบบสกัดสารนี้อัดเม็ดมาขายจะได้ไม่ต้องตระเวนกินจากผลไม้หลายลูกนั้น จึงสู้การกินสารพฤกษเคมี (ปริมาณพอประมาณ) แบบสดจากทั้งลูกไม่ได้ หรือถึงแม้จะกินสดจากธรรมชาติ โดยเจาะจงกินแต่ส่วนที่เห็นว่ามีสารพฤกษเคมีออกันแน่น เช่น ทนบ้ำเพ็ญเพียรกินแต่เปลือกของแอปเปิ้ล (ทั้งเนื้อไป) เพราะเกิดรู้มาว่าเปลือกมีสารพฤกษเคมีอยู่มากกว่าส่วนอื่น ก็ยังให้ผลในการต้านอนุมูลอิสระสู้การกินแอปเปิ้ลทั้งลูกทั้งลูกไม่ได้ [3] จึงไม่จำเป็นที่จะต้องไปบ้ำเพ็ญทุกขกริยาเช่นนั้น...

ผลไม้ 1 หน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณของผลไม้ที่ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม และพลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี โดยตามธงโภชนาการได้แนะนำให้คนไทยกินผลไม้ 3-5 หน่วยบริโภคต่อวัน เช่น เด็กกินผลไม้ 3, หญิงวัยทำงานและผู้สูงอายุกินผลไม้ 4, วัยรุ่นและชายวัยทำงานกินผลไม้ 4, และผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากๆเช่นผู้ใช้แรงงานหรือนักกีฬา กินผลไม้ 5 หน่วยบริโภคต่อวัน [4] ดังนั้นหากเลือกกินผลไม้สด 1 หน่วยบริโภคหลังมื้ออาหารคาว (แทนที่จะเลือกกินขนมหวาน) ก็จะทำให้ได้รับพลังงานต่อวันจากผลไม้ในปริมาณที่ไม่มากจนอ้วนและได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ครบถ้วน



“ส้ม 1 ลูก” มีพลังงาน 60 กิโลแคลอรี เท่ากับ 1 หน่วยบริโภคพอดี อย่างไรก็ตาม แม้ส้มจะเป็นอาหารว่างที่ดีปราศจากไขมันและไม่มีเกลือโซเดียม [1] ก็หาใช่ว่าควรจะนิยมกินกันเป็นกิโลๆ เพราะส้ม 1 กิโลเท่ากับ 7-8 ลูกขนาดกลาง เป็นขนาดที่เกินขนาดที่ผู้ชายวัยทำงานจะควรกินต่อวันไปตั้ง 2 เท่า ดังนั้นถึงใจรักจะกินแต่ส้มอย่างเดียวยังไง ก็กินกันแค่ 1-3 ลูกต่อวันก็พอแล้ว

หนึ่งแก้ว



น้ำส้ม 1 แก้ว = น้ำตาล 8 ช้อนชา + สารอื่นๆ

นางเอกมักจะดูดีเมื่อเธอพูดว่า “ขอน้ำส้มค่ะ” แต่นางอื่นๆในชีวิตจริง ชินสิ่งน้ำส้มเป็นประจำ มักจะดูอ้วนถึงอ้วนปัดปี

แม้จะขอน้ำส้มแท้ 100% ไม่เติมน้ำตาลเพิ่ม น้ำส้มก็ยังให้พลังงานพอๆกับน้ำอัดลม เพราะในผลไม้เองก็มีน้ำตาลฟรุกโตสที่ตัวผลไม้ผลิตได้เองอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเช่น กินไค้ก 1 กระป๋อง (12 ออนซ์) จะได้น้ำตาล 12 ช้อนชา ขณะที่กินน้ำส้มคั้นแท้ 1 แก้วจะได้น้ำตาล 8 ช้อนชา [5] (ธงโภชนาการแนะนำให้คนไทยไม่ควรเติมน้ำตาลในการบริโภคเกินกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน[6]) แม้ว่าน้ำตาลในน้ำส้มจะเป็นน้ำตาลธรรมชาติ ต่างจากในน้ำอัดลมที่ใช้สารเคมีดัดแปลงธรรมชาติให้เป็นน้ำตาลสำเร็จรูปก็ตาม แต่เมื่อกินเข้ามาในร่างกายแล้วก็ให้พลังงานสูงเกินจำเป็นได้พอกัน



“น้ำส้ม 1 แก้ว” [มีกากใย](#)หรือสารเส้นใยอาหารน้อยกว่าส้มสด 1 ลูกถึง 6 เท่า [8] ขณะที่กินน้ำส้ม 1 แก้ว ต้องใช้ส้มสดถึง 6 ลูกมาคั้นเอาแต่น้ำหวาน [5] แม้แต่วิตามินซีก็ระเหิดระเหยสลายไปได้โดยง่ายแค่ขณะวางเตรียมจะแช่ตู้เย็น [9] ดังนั้นหากจะเลือกดื่มน้ำส้มด้วยยังคงคาดหวังในแร่ธาตุที่ดีอื่นๆจากส้มทั้งหมดนั้น ก็ควรงดเครื่องดื่มหรืออาหารที่ให้พลังงานสูงอื่นๆเป็นการทอนส่วนกันไปเพื่อไม่ให้ได้รับพลังงานส่วนเกินจากการดื่มน้ำตาลมากเกินไป

เรื่องามพร้อมสรรพจากภายใน

วิธีการหนึ่งที่เห็นว่าพอจะช่วยให้เยาวชนคนรุ่นใหม่งามพร้อมจากภายในได้ คือ ขอให้ประดานางเอกทั้งหลาย ช่วยเปลี่ยนวิธีการออร์เดอร์เวลาออกเดทกับพระเอกกันใหม่เสียเถิด

จากเดิมที่เคยสั่งว่า “ขอน้ำส้มค่ะ” เป็นการสั่งว่า “ขอส้มทั้งลูกค่ะ” จะได้ไหม?

เพราะประโยชน์จากการกินผลไม้ มาจากการผสมผสานผลงานอันสลบซับซ้อนของสารที่ตาเปล่ามองไม่เห็น ในทุกส่วนทั้งหมดทั้งมวล หรือ “ทั้งลูก” นั่นเอง

“ขอส้มทั้งลูกค่ะ” จึงเป็นวิธีการง่ายๆ ที่จะช่วยพลิกผันสังคมเราให้กินดีอยู่ดีได้โดยแท้

อรพินท์ มุกดาดีลัก

15 มีนาคม 2556

ปรับปรุง 24 ม.ค. 60


hooraygoodhealth.com

เอกสารอ้างอิง

[1] Agriculture and consumer protection. Nutritional and health benefits of citrus fruits: in Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) Corporate Document Repository. [online] 1998 [cited 2013 Mar 15];

<http://www.fao.org/docrep/x2650T/x2650t03.htm>

[2] วิรัตน์ ทองรอด. วิตามินซี: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 15 มีนาคม 2556];

<http://www.doctor.or.th/article/detail/2199>

[3] Liu RH. Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. Am J Clin Nutr. 2003;78(3 Suppl):517S-520S.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12936943>

[4] รัชณี คงคาอุยฉาย, ริณู เจริญศิริ. ผลไม้สร้างสุขภาพ: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์]

[เข้าถึงเมื่อ 15 มีนาคม 2556]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/7542>

[5] Travis Saunders. Should You Eat or Drink Your Fruits and Veggies? An Experiment: in Science blogs in partnership with National Geographic. [online] 2010 Apr 26 [cited

2013 Mar 15]; <http://scienceblogs.com/obesitypanacea/2010/04/26/should-you-eat-or-drink-your-f/>

[6] อธิษณา จรรยาชัยเลิศ. น้ำตาล: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 15 มีนาคม 2556]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/1147>

[7] สิริมนต์ ชายเกตู. ขนมหัดกับฉลากโภชนาการ. J SWU Sci. 2008;24(2):125-136.

[ออนไลน์] 2551 [เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2556];

<http://ejournals.swu.ac.th/index.php/ssj/article/view/423>

[8] อารดาว ทองแก้ว. กินเส้นใยอาหารอย่างไรให้พอดีทั้งชนิดและปริมาณ: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน.

[ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 15 มีนาคม 2556]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/3319>

[9] ดื่มน้ำผลไม้ให้ประโยชน์มากแค่ไหน. <http://www.doctor.or.th/article/detail/1653>