

# สารพันประโยชน์ผลไม้เพื่อสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน

## น



9 ผัก-ผลไม้สำหรับสาย Healthy อร่อยได้ ประโยชน์ครบที่ Gourmet Market

ใครชอบเดินช้อปปิ้งที่โซน Gourmet Market ทั้งห้างสรรพสินค้า The Emporium และ

The EmQuarter คงเคยเห็นผักและผลไม้สดๆ วางเรียงสวยอยู่ในตู้แช่ รอให้เราไปเลือกจับจ่าย

สำหรับปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งล้วนมีประโยชน์มากมาย ที่สำคัญเป็นหนึ่งในโครงการที่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วางรากฐานไว้เพื่อให้ชาวเขามีอาชีพทำกิน

และไม่ต้องนำเข้าผักเมืองหนาวจากต่างประเทศ ลองดูนี่สิ อาจมีผักจากโครงการหลวงบางชนิดที่คุณ

ไม่เคยหยิบลงตะกร้าสักครั้งเลยก็ได้นะ

### 1. อโวคาโด

ผลไม้ที่คนไทยหลายคนยังไม่คุ้นลิ้นนัก อโวคาโดเคยเป็นพืชเมืองหนาว มีราคาแพง จนกระทั่งโครงการหลวงเริ่มปลูกและจำหน่ายในประเทศ มีน้ำหนักประมาณ 250 – 400 กรัมต่อผล

### 2. เสาวรส

อีกหนึ่งผลไม้ที่มีกลิ่นเฉพาะตัว เสาวรสของโครงการหลวงจะมีรสหวานนำ ไม่เปรี้ยวมาก มีเส้นใยอาหารสูง

ปัจจุบันมีคนนำเสาวรสปูประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ทำสมูทตี้ ไอศกรีม และเค้ก อ้อ ใครที่กำลังลดน้ำหนักอยู่

เราแนะนำว่าให้กินสลัดผักโดยใช้เสาวรสแทนเดรสซิ่งมายองเนส ไม่มีไขมัน และช่วยขับถ่ายได้ดี น้ำเสาวรสมีวิตามินซีมากและเหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

### 3. พักทองญี่ปุ่น

ข้อดีของพักทองญี่ปุ่นจากโครงการหลวงคือมีขายทั้งปี ความแตกต่างระหว่างพักทองญี่ปุ่นและพักทองไทยคือ

ลูกเล็กกว่า เปลือกไม่หนามาก ให้สีเหลืองสวยและมีเท็กซ์เจอร์ที่เนียนละเอียดกว่ามาก

### 4. ต้นหอมญี่ปุ่น

รู้หรือยังว่าเมืองไทยก็ปลูกต้นหอมญี่ปุ่นได้เหมือนกัน ใครที่ไม่ชอบกลิ่นและรสที่ฉุนของผักชนิดนี้อยากใหลองดูใหม่

เพราะต้นหอมญี่ปุ่นจากโครงการหลวงมีรสหวานติดปลายลิ้น

### 5. แรดิช

ถ้าไม่เคยกินแรดิช จินตนาการว่ารสสัมผัสของมันเหมือนหัวไชเท้านะ แต่มีกลิ่นและรสฉุนมากกว่าหน่อย

ในอาหารฝรั่ง นิยมผานแรดิชเป็นแผ่นบางๆ โรยอยู่ในสลัดหลายจาน เพราะแรดิชเป็นผักดูดน้ำ สำหรับสรรพประโยชน์ แรดิชมีกลูโคซิโนแลต ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งและให้วิตามินซีสูง ควรรับประทานสดโดยไม่ผ่านความร้อน

## 6. พักบัตเตอร์นัท

ขึ้นชื่อว่าพัก แต่รสชาติไม่ได้เหมือนพักเลยสักนิด อาจจะคล้ายพักทองนิกดน้อย แต่นุ่มและหวานกว่ามาก บัตเตอร์นัทเป็นผักที่คล้ายน้ำเต้า สีเหลืองสวย

## 7. เบบี้แครอท

ซูมื่อสุดแซนเพราะชอบเบบี้แครอทแท่งจิ๋วมากกว่าแครอทธรรมดาซะอีก (เป็นเหมือนกันมัย) เพราะวากลิ้นที่แรงน้อยกว่า มีกลิ่นดินน้อยกว่า และรสชาติหวานกว่า ทำให้กินเป็นสแน็คแทนขนมขบเคี้ยวได้เลย

## 8. มันเทศญี่ปุ่น

ถึงเปลือกจะสีเดียวกัน แต่รู้หรือยังละว่า มันเทศญี่ปุ่นจากโครงการหลวงนั้นมีให้เลือกมากถึง 3 สี คือ เหลือง ม่วง และส้ม ให้รสชาติและรสสัมผัสแตกต่างกันออกไปนิดหนึ่ง

## 9. สตรอว์เบอร์รี่ พันธุ์พระราชทาน 80

สตรอว์เบอร์รี่พันธุ์พระราชทาน 80 มีขนาดไม่ใหญ่มาก เน้นปลูกง่าย ปลูกได้ทั่วประเทศ รสชาติหวานอมเปรี้ยว เรื่องวิธีการกินคงไม่ต้องบรรยายมาก เพราะไม่ใช่ผลไม้เพื่อสุขภาพใหม่ในเมืองไทย