

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

ปัจจุบันมีคนนำเสาวรสปั้นประกอบอาหารหลายชนิด 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