

เคล็ดลับไม่ลับทานผลไม้ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม

9 ผัก-ผลไม้สำหรับสาย Healthy อร่อยได้ ประโยชน์ครบที่ Gourmet Market

ใครชอบเดินช้อปปิ้งที่โซน Gourmet Market คงเคยเห็นผักและผลไม้สดๆ วางเรียงสวยอยู่ในตู้แช่ รอให้เราไปเลือกจับจ่าย สำหรับปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งล้วนมีประโยชน์มากมาย ที่สำคัญเป็นหนึ่งในโครงการที่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วางรากฐานไว้เพื่อให้ชาวเขามีอาชีพทำกิน และไม่ต้องนำเข้าผักเมืองหนาวจากต่างประเทศ ลองดูนี่สิ อาจมีผักจากโครงการหลวงบางชนิดที่คุณไม่เคยหยิบลงตะกร้าสักครั้งเลยก็ได้นะ

1. อโวคาโด

ผลไม้ที่คนไทยหลายคนยังไม่คุ้นลิ้นนัก อโวคาโดเคยเป็นพืชเมืองหนาว มีราคาแพง จนกระทั่งโครงการหลวง เริ่มปลูกและจำหน่ายในประเทศ มีน้ำหนักประมาณ 250 – 400 กรัมต่อผล เปลือกสีน้ำตาลอมเหลือง เมื่อผ่าออกมา เนื้อข้างในจะเป็นสีเขียวอมเหลือง กินได้เฉพาะตอนที่สุกแล้วเท่านั้น รสสัมผัสเป็นแบบครีมมี สามารถหั่นใส่สลัด หรือโรยเกลือแล้วกินได้ทันที ช่วงที่ผ่านมามีกระแสไอศกรีมอโวคาโดที่ขายดีมาก คุณสามารถเอาคุณประโยชน์ของมันเอาไปปรับใช้ได้เช่นกัน ประโยชน์อโวคาโดสดสามารถใช้บำรุงผิวพรรณและเส้นผม ช่วยทำให้คุณมีผิวพรรณที่ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา อโวคาโดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย

2. เสาวรส

อีกหนึ่งผลไม้ที่มีกลิ่นเฉพาะตัว เสาวรสของโครงการหลวงจะมีรสหวานนำ ไม่เปรี้ยวมาก มีเส้นใยอาหารสูง ปัจจุบันมีคนนำเสาวรสปั้นประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ทำสมูทตี้ ไอศกรีม และเค้ก อ้อ ใครที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ เราแนะนำว่าให้กินสลัดผักโดยใช้เสาวรสแทนเดรสซิงมายองเนส ไม่มีไขมัน และช่วยขับถ่ายได้ดี น้ำเสาวรสมี วิตามินซีมากและเหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

3. พักทองญี่ปุ่น

ข้อดีของพักทองญี่ปุ่นจากโครงการหลวงคือมีขายทั้งปี ความแตกต่างระหว่างพักทองญี่ปุ่นและพักทองไทยคือ ลูกเล็กกว่า เปลือกไม่หนามาก ให้สีเหลืองสวยและมีเท็กเจอร์ที่เนียนละเอียดกว่ามาก พักทองญี่ปุ่นมีสารพัดประโยชน์ เพราะอุดมไปด้วยใยอาหารและแร่ธาตุ เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นดี ให้พลังงานต่ำ อุดมไปด้วยสารแคโรทีนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ กินได้ตั้งแต่เด็กเล็กโดยนำไปต้มแล้วบดให้ละเอียด หรือนำมาทำเป็นส่วนผสมของขนม เช่น บั้วลอย หรือขนมปัง

4. ต้นหอมญี่ปุ่น

รู้หรือยังว่าเมืองไทยก็ปลูกต้นหอมญี่ปุ่นได้เหมือนกัน ใครที่ไม่ชอบกลิ่นและรสที่ฉุนของผักชนิดนี้อยากให้ลองดูใหม่ เพราะต้นหอมญี่ปุ่นจากโครงการหลวงมีรสหวานติดปลายลิ้น โดยเฉพาะส่วนโคนสีขาว เท็กซ์เจอร์อ่อนกว่าหลายชั้น นิยมใช้ส่วนนี้มาประกอบอาหาร ตั้งแต่อย่างพร้อมเนื้อสัตว์บนกระทะ หรือใส่ในหม้อชาบูก็ช่วยเพิ่มความหวานแบบธรรมชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น ต้นหอมญี่ปุ่นจะให้โปรตีนสูง อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม รวมถึงวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินเค ช่วยป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต

5. แรดิช

ถ้าไม่เคยกินแรดิช จินตนาการว่ารสสัมผัสของมันเหมือนหัวไชเท้านะ แต่มีกลิ่นและรสฉุนมากกว่าหน่อย ในอาหารฝรั่ง นิยมฝานแรดิชเป็นแผ่นบางๆ โรยอยู่ในสลัดหลายจาน เพราะแรดิชเป็นผักดูดน้ำ ในความกรอบขณะเคี้ยว เรายังจะรู้สึกถึงความฉ่ำๆ พร้อมกันด้วย สำหรับสรรพประโยชน์ แรดิชมีกลูโคซิโนแลต ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด มะเร็งและให้วิตามินซีสูง ควรรับประทานสดโดยไม่ผ่านความร้อน (ซิดเส้นได้เอาไว้) หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันหวัดและโรคเลือดออกตามไรฟันได้

6. พักบัตเตอร์นัท

ขึ้นชื่อว่าพัก แต่รสชาติไม่ได้เหมือนพักเลยสักนิด อาจจะคล้ายพักทองนิดหน่อย แต่นุ่มและหวานกว่ามาก บัตเตอร์นัทเป็นผักที่คล้ายน้ำเต้า สีเหลืองสวย แต่ไม่ได้นิยมนำไปผสมกับวัตถุดิบอื่นเหมือนพักทองนะ คุณอาจจะหั่นเป็นชิ้นยาวๆ จี่ในกระทะแล้วกินกับสลัด หรือโรยน้ำตาลทรายแดง นำเข้าเตาอบให้น้ำตาลละลายเป็นเกรวสีทอง แล้วรับประทานเป็นจานหลานหลังมื้อหลักก็ได้ บัตเตอร์นัทมีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ซี แคลเซียม และเส้นใยอาหารสูง กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

7. เบบีแครอท

ชู่มือสุดแขนเพราะชอบเบบีแครอทแท่งจิ๋วมากกว่าแครอทธรรมดาซะอีก (เป็นเหมือนกันมั๊ย) เพราะวากลิ้นที่เรงน้อยกว่า มีกลิ่นดินน้อยกว่า และรสชาติหวานกว่า ทำให้กินเป็นสแน็คแทนขนมขบเคี้ยวได้เลย รู้กันอยู่แล้วใช่ไหมว่า มีเบต้าแคโรทีนมากโดยเฉพาะบริเวณส่วนของเปลือก ให้วิตามินเอสูงช่วยป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงสายตา และดีต่อผิวพรรณ อ้อ แนะนำให้กินแบบไม่ต้องปรุงสุก ประโยชน์จะได้ครบ พกไว้กินตอนขับรถ ดูซีรีส์ หรือระหว่างทำงานก็ได้ทั้งสุขภาพและความอร่อย

8. มันเทศญี่ปุ่น

ถึงเปลือกจะสีเดียวกัน แต่รู้หรือยังละว่า มันเทศญี่ปุ่นจากโครงการหลวงนั้นมีให้เลือกมากถึง 3 สี คือ เหลือง ม่วง และส้ม ให้รสชาติและรสสัมผัสแตกต่างกันออกไปชนิดหนึ่ง (แล้วแต่ความชอบ) แต่ประโยชน์เสมอกันทุกสายพันธุ์ คือมีสารยับยั้งเอนไซม์ที่ช่วยย่อยแบ่งให้เป็นน้ำตาลจึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีมิวซินที่ช่วยเรื่องผิวพรรณและช่วยลดคอเลสเตอรอล มีสารเบต้าแคโรทีนสูงมากช่วยบำรุงสายตา บางช่วงเขายังมีโปรโมชันมันเทศ ที่ปิ้งขายให้เสร็จสรรพ หรือถ้าซื้อกลับมาทำที่บ้านเอง จัดปาร์ตี้มันม่วงตามเทรนด์ช่วงนี้ก็ได้อีก

ต้องชวนเพื่อนมาช่วยกันทำด้วยนะ!

9. สตรอว์เบอร์รี่ พันธุ์พระราชทาน 80

สตรอว์เบอร์รี่พันธุ์พระราชทาน 80 มีขนาดไม่ใหญ่มาก เน้นปลูกง่าย ปลูกได้ทั่วประเทศ รสชาติหวานอมเปรี้ยว เรื่องวิธีการกินคงไม่ต้องบรรยายมาก เพราะไม่ใช่ผลไม้ใหม่ในเมืองไทย แต่ถ้าคุณกินแบบสดๆ ได้โดยไม่ผ่านการแปรรูป ก็จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ช่วยดีท็อกซ์สารพิษ ป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง ช่วยเพิ่มปริมาณไขมันชนิดดี (HDL) และยังช่วยบำรุงผิว บำรุงสายตา ถ้ายังจำกันได้ สตรอว์เบอร์รี่เคยเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีราคาแพงมากๆ ในสมัยก่อน แต่ตอนนี้เราสามารถซื้อในราคาย่อมเยาวิได้จากโครงการหลวง อุทยานของคนไทยกันนี้แหละ ถูกและดี