

ใครไม่ยากแก่ ต้องดูนี้เลยสุดยอดผักทานแล้วไม่แก่

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 ลองดูนี้สิ อาจมีผักจากโครงการหลวงบางชนิดที่คุณไม่เคยหยิบลง

ตะกร้าสักครั้งเลยก็ได้นะ

1. อโวคาโด

ผลไม้ที่คนไทยหลายคนยังไม่คุ้นลิ้นนัก อโวคาโดเคยเป็นพืชเมืองหนาว มีราคาแพง จนกระทั่งโครงการหลวงเริ่ม

ปลูกและจำหน่ายในประเทศ มีน้ำหนักประมาณ 250 – 400 กรัมต่อผล เปลือกสีน้ำตาลอมเหลือง เมื่อผ่าออกมา

เนื้อข้างในจะเป็นสีเขียวอมเหลือง กินได้เฉพาะตอนที่สุกแล้วเท่านั้น รสสัมผัสเป็นแบบครีมมี สามารถหั่นใส่สลัด

หรือโรยเกลือแล้วกินได้ทันที ช่วงที่ผ่านมามีกระแสไอศกรีมอโวคาโดที่ขายดีมาก คุณสามารถเอาคุณประโยชน์ของ

มันเอาไปปรับใช้ได้เช่นกัน ประโยชน์อโวคาโดสดสามารถใช้บำรุงผิวพรรณและเส้นผม ช่วยทำให้คุณมีผิวพรรณที่ชุ่ม

ชื้น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา อโวคาโดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายไม่ให้

ถูกทำลาย

2. เสาวรส

อีกหนึ่งผลไม้ที่มีกลิ่นเฉพาะตัว เสาวรสของโครงการหลวงจะมีรสหวานนำ ไม่เปรี้ยวมาก มีเส้นใยอาหารสูง ปัจจุบัน

มีคนนำเสาวรสปูประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ทำสมูทตี้ ไอศกรีม และเค้ก อ้อ ใครที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ เรา

แนะนำว่าให้กินสลัดผักโดยใช้เสาวรสแทนเดรสซิงมายองเนส ไม่มีไขมัน และช่วยขับถ่ายได้ดี น้ำเสาวรสมีวิตามินซี

มากและเหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

3. ฟักทองญี่ปุ่น

ข้อดีของฟักทองญี่ปุ่นจากโครงการหลวงคือมีขายทั้งปี ความแตกต่างระหว่างฟักทองญี่ปุ่นและฟักทองไทยคือ ลูก

เล็กกว่า เปลือกไม่หนามาก ให้สีเหลืองสวยและมีเท็กเจอร์ที่เนียนละเอียดกว่ามาก ฟักทองญี่ปุ่นมีสารพัดประโยชน์

เพราะอุดมไปด้วยใยอาหารและแร่ธาตุ เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นดี ให้พลังงานต่ำ อุดมไปด้วยสารแคโรทีนอยด์ที่มี

ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ กินได้ตั้งแต่เด็กเล็กโดยนำไปต้มแล้วบดให้ละเอียด หรือนำมาทำเป็นส่วนผสมของขนม เช่น

บัวลอย หรือขนมปัง

4. ดันหอมญี่ปุ่น

รู้หรือยังว่าเมืองไทยก็ปลูกดันหอมญี่ปุ่นได้เหมือนกัน ใครที่ไม่ชอบกลิ่นและรสที่ฉุนของผักชนิดนี้อยากใหลองดูใหม่ เพราะดันหอมญี่ปุ่นจากโครงการหลวงมีรสหวานติดปลายลิ้น โดยเฉพาะส่วนโคนสีขาว เท็กซ์เจอร์ซ้อนกันหลายชั้น นิยมใช้ส่วนนี้มาประกอบอาหาร ตั้งแต่อย่างพร้อมเนื้อสัตว์บนกระทะ หรือใส่ในหม้อชาบูก็ช่วยเพิ่มความหวานแบบธรรมชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น ดันหอมญี่ปุ่นจะให้โปรตีนสูง อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม รวมถึงวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินเค ช่วยป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต

5. แรดิช

ถ้าไม่เคยกินแรดิช จินตนาการว่ารสสัมผัสของมันเหมือนหัวไชเท้านะ แต่มีกลิ่นและรสฉุนมากกว่าหน่อย ในอาหารฝรั่ง นิยมฝานแรดิชเป็นแผ่นบางๆ โรยอยู่ในสลัดหลายจาน เพราะแรดิชเป็นผักดูดน้ำ ในความกรอบขณะเคี้ยว เรายังจะรู้สึกถึงความฉ่ำๆ พร้อมกันด้วย สำหรับสรรพประโยชน์ แรดิชมีกลูโคซิโนเลต ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งและให้วิตามินซีสูง ควรรับประทานสดโดยไม่ผ่านความร้อน (ซีดเส้นใต้เอาไว้) หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันหวัดและโรคเลือดออกตามไรฟันได้

6. พักบัตเตอร์นัท

ขึ้นชื่อว่าพัก แต่รสชาติไม่ได้เหมือนพักเลยสักนิด อาจจะไม่ค่อยคุ้นเคยสักเท่าไหร่ แต่นุ่มและหวานกว่ามาก บัตเตอร์นัทเป็นผักที่คล้ายน้ำเต้า สีเหลืองสวย แต่ไม่ได้นิยมนำไปผสมกับวัตถุดิบอื่นเหมือนพักทองนะ คุณอาจจะเห็นเป็นชิ้นยาวๆ จี่ในกระทะแล้วกินกับสลัด หรือโรยน้ำตาลทรายแดง นำเข้าเตาอบให้น้ำตาลละลายเป็นเกรงสีทอง แล้วรับประทานเป็นจานหลังมื้อหลักก็ได้ บัตเตอร์นัทมีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ซี แคลเซียม และเส้นใยอาหารสูง กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

7. เบบี้แครอท

ชู่มือสุดแขนเพราะชอบเบบี้แครอทแท่งจิวมากกว่าแครอทธรรมดาซะอีก (เป็นเหมือนกันมั๊ย) เพราะวากลิ้นที่เราน้อยกว่า มีกลิ่นดินน้อยกว่า และรสชาติหวานกว่า ทำให้กินเป็นสแน็คแทนขนมขบเคี้ยวได้เลย รู้กันอยู่แล้วใช่มั๊ยว่ามีเบต้าแคโรทีนมากโดยเฉพาะบริเวณส่วนของเปลือก ให้วิตามินเอสูงช่วยป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงสายตา และดีต่อผิวพรรณ อ้อ แนะนำให้กินแบบไม่ต้องปรุงสุก ประโยชน์จะได้ครบ พกไว้กินตอนขับรถ ดูซีรีส์ หรือระหว่างทำงานก็ได้ทั้งสุขภาพและความอร่อย

8. มันเทศญี่ปุ่น

ถึงเปลือกจะสีเดียวกัน แต่รู้หรือยังละว่า มันเทศญี่ปุ่นจากโครงการหลวงนั้นมีให้เลือกมากถึง 3 สี คือ เหลือง ม่วง และส้ม ให้รสชาติและรสสัมผัสแตกต่างกันออกไปนิดหนึ่ง (แล้วแต่ความชอบ) แต่ประโยชน์เสมอกันทุกสายพันธุ์ คือมีสารยับยั้งเอนไซม์ที่ช่วยย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาลจึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีมิวซินที่ช่วยเรื่องผิวพรรณ และช่วยลดคอเลสเตอรอล มีสารเบต้าแคโรทีนสูงมากช่วยบำรุงสายตา บางช่วงเขายังมีโปรโมชันมันเทศ ที่ปิ้งขาย

ให้เสร็จสรรพ หรือถ้าซื้อกลับมาทำที่บ้านเอง จัดปาร์ตี้มันม่วงตามเทรนด์ช่วงนี้ก็ได้อีก แต่ต้องชวนเพื่อนมาช่วยกัน
ทำด้วยนะ!

9. สตอร์วเบอร์รี่ พันธุ์พระราชทาน 80

สตอร์วเบอร์รี่พันธุ์พระราชทาน 80 มีขนาดไม่ใหญ่มาก เน้นปลูกง่าย ปลูกได้ทั่วประเทศ
รสชาติหวานอมเปรี้ยว เรื่องวิธีการกินคงไม่ต้องบรรยายมาก เพราะไม่ใช่ผลไม้ใหม่ในเมืองไทย
แต่ถ้าคุณกินแบบสดๆ ได้โดยไม่ผ่านการแปรรูป ก็จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย
ช่วยดีท็อกซ์สารพิษ ป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง ช่วยเพิ่มปริมาณไขมันชนิดดี (HDL) และยังช่วยบำรุงผิว บำรุง
สายตา ถ้ายังจำกันได้ สตอร์วเบอร์รี่เคยเป็นผลไม้เมืองหนาวที่มีราคาแพงมากๆ ในสมัยก่อน แต่ตอนนี้เราสามารถ
ซื้อในราคาย่อมเยาได้แล้วจากผลไม้เพื่อสุขภาพ อุดหนุนของคนไทยกันนี้แหละ ถูกและดี