



น้ำผัก ผลไม้แยกกาก (Juicer)

🍅 เรียบเรียง โดย: รศ.ดร.สมโภช รติโอพาร

น้ำผักผลไม้แบบแยกกากคืออะไร

🍅 ผักและผลไม้สดเป็นแหล่งรวมเอนไซม์ สารพฤกษเคมี สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินและเกลือแร่ เป็นกุญแจไปสู่ความมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว การคั้นน้ำแยกกากเป็นกระบวนการที่จะแยกสารอาหารอันเปี่ยมคุณค่าออกมาจากผักและผลไม้สด โดยตัดขั้นตอนการย่อยสลายกากใยออก เพราะน้ำคั้นนั้นอยู่ในสภาพของเหลวที่ระบบย่อยอาหารสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้เลย เปิดโอกาสให้ระบบย่อยอาหารได้พัก ล้างสารพิษตกค้างและซ่อมแซมบำรุง ในแต่ละมื้อร่างกายต้องใช้พลังงานถึงร้อยละ 70 ในการย่อยสลาย และอาจใช้เวลานานถึง 2-3 ชั่วโมงในการย่อยก่อนที่สารอาหารจะเริ่มถูกดูดซึม การดื่มน้ำผักผลไม้คั้นสดวันละอย่างน้อย 1 แก้วทุกวัน เป็นการเติมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายแบบเร่งด่วนและเข้มข้น (กากใยมีความจำเป็นต่อร่างกายโดยเฉพาะระบบขับถ่าย เพราะฉะนั้นเราควรรับประทานผักผลไม้ในแต่ละมื้อเพื่อกากใยด้วย)

🍅 เอนไซม์ ในน้ำผักผลไม้คั้นสดช่วยย่อยและดูดซึมอาหาร ช่วยเร่งปฏิกิริยาเคมีของสารและฮอร์โมนที่หลั่งมาจากอวัยวะต่างๆในร่างกาย ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แต่เอนไซม์ในผักและผลไม้จะถูกทำลายทันทีเมื่อโดนความร้อน น้ำผักผลไม้บรรจุกล่องจะต้องผ่านขบวนการความร้อนเพื่อถนอมอาหาร (และอาจมีสารกันบูด รวมทั้งสีผสมอาหารและน้ำตาลรวมอยู่ด้วย) ทำให้ไม่มีเอนไซม์หลงเหลืออยู่ในน้ำผักผลไม้แปรรูปจากโรงงาน การคั้นน้ำผักผลไม้สดๆโดยให้เกิดความร้อนน้อยที่สุดจึงเป็นการคั้นเอาเอนไซม์ของผัก ผลไม้ออกมาด้วย

🍅 นอกจากนี้โดยธรรมชาติเรามักจะรับประทานสิ่งเดิมซ้ำๆด้วยความเคยชิน เราจะเลือกทานผักผลไม้เพียงไม่กี่ชนิดเพราะไม่ชอบรสชาติของผักผลไม้ชนิดอื่นๆ (เช่น บล๊อคโคลี่ น้ำบล๊อคโคลี่คั้นง่ายกว่าทานบล๊อคโคลี่สดๆ) หรือบางอย่างเรามักจะไม่ซื้อเพราะไม่คิดจะเอาไปทำกับข้าวอะไร (เช่น หัวบีทรูท) พฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบนี้ทำให้มีความเสี่ยงในการขาดสารอาหารและการสะสมของสารพิษ เพราะเราทานแต่ผักผลไม้เดิมๆ ตลอดเวลา การคั้นน้ำผักผลไม้ทำให้เราได้ทานผักผลไม้หลากหลายมากขึ้น เป็นโอกาสที่จะได้เติมวิตามินและเกลือแร่เข้าสู่ร่างกายให้ครบถ้วนมากขึ้น ทั้งนี้ที่เราดื่มน้ำผักผลไม้คั้นสดจะรู้สึกได้ถึงรสชาติที่สดชื่น ชาติเย็นจากผักผลไม้ช่วยลดความเครียด คลายความร้อน เมื่อดื่มไปสักหนึ่งอาทิตย์เราจะรู้สึกอยากดื่มน้ำผักผลไม้เองโดยอัตโนมัติเพราะร่างกายของเราต้องการสารอาหารมากคุณค่าเหล่านั้น ร่างกายจะรู้สึกมีพลังและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ผิวพรรณผ่องใสขึ้น





หลักสำคัญในการคั้นน้ำผักผลไม้แยกกาก

หัวใจสำคัญของการคั้นน้ำผักผลไม้อยู่ที่ความสด หมายถึง เมื่อคั้นเสร็จแล้วต้องดื่มทันทีภายใน 15 นาที ยิ่งเก็บน้ำคั้นสดไว้นานยิ่งมีคุณค่าน้อยลง (หากจะเก็บ ให้ใส่ขวดแก้วสีชา รินน้ำให้ปริ่มปากขวดแล้วปิดฝา ยิ่งเหลือช่องอากาศน้อยเท่าไรยิ่งดี เก็บไว้ในตู้เย็น ไม่ควรดื่มหลังจาก 24 ชั่วโมง) เช่นเดียวกับเอนไซม์ วิตามินซีในผักและผลไม้เสื่อมสลายอย่างรวดเร็วหลังจากคั้นน้ำออกมา บางอย่างโดนทำลายทันทีที่ถูกความร้อนขณะปรุงอาหาร

การคั้นน้ำคั้นผักผลไม้สดได้เปรียบกว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นชิ้นๆตรงที่ สารอาหารจำนวนมากมายอยู่ที่เปลือกของผลไม้ที่เรามักจะตัดทิ้งเพราะเราเคี้ยวไม่ได้ เช่น เปลือกแตงโม เปลือกมะนาว แต่เราสามารถคั้นออกมาดื่มได้ นอกจากนี้การคั้นน้ำทำให้เราสามารถรับประทานผักผลไม้ได้ในจำนวนที่มากขึ้น (ปกติควรรับประทานผักผลไม้ปริมาณ 500 กรัมต่อวันจึงเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย) ดังนั้นจึงค่อนข้างยากที่เราจะรับประทานผักได้ครั้งกิโลกรัมทุกวัน น้ำแครอทหนึ่งแก้วต้องใช้แครอทประมาณ 8 หัว ดื่ม 2 นาทีหมดแก้ว (ลองนึกถึงเวลาที่เราใช้ในการนั่งเคี้ยวแครอท 8 หัวและพลังงานในการย่อยอีก) การคั้นน้ำผักผลไม้คั้นสดจึงน่าจะตอบโจทย์ของชีวิตที่เร่งรีบของเราในยุคปัจจุบันได้



ตัวอย่างสูตรพืช ผัก ผลไม้แยกกาก ทุกสูตรคั้นได้ 2 แก้ว



1) น้ำมะเขือเทศแครอท

ส่วนผสม มะเขือเทศ 3 ลูก แครอท 4 แท่ง (ไม่ต้องปอกเปลือก) แตงกวา 1/2 ลูก (ปอกเปลือก) คื่นฉ่าย (celery) 2 ก้าน



2) น้ำบีทรูท

ส่วนผสม บีทรูท 1 หัว (ปอกเปลือก แล้วผ่าครึ่ง) แอปเปิ้ล 2 ผล (ผ่าสี่ เอาแกนและเมล็ดออก) 3 แครอท 4-5 แท่ง (ไม่ต้องปอกเปลือก) แตงกวา 1 ลูก (ปอกเปลือกถ้าแวกซ์) จิงประมาณ 1 นิ้ว



3) น้ำแครอทมะม่วงด้านมะเร็ง

ส่วนผสม มะม่วงสุก 1 ลูก (ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นๆ) ส้ม 2 ลูก (ปอกเปลือก เหลือโยขาวๆไว้)
แครอท 5 แท่ง (ไม่ต้องปอกเปลือก) มะนาว 1 ลูก (ปอกเปลือก เหลือโยขาวๆไว้)



4) น้ำมะเขือเทศสับประด

ส่วนผสม มะเขือเทศ 3 ลูก (ถ้าชอบมะเขือเทศ เพิ่มจำนวนได้) สับประรดหั่นชิ้น 3 ถ้วย (แกน
สับประรดก็เอามาคั้นได้) มะนาว 1/2 ลูก (คั้นทิ้งเปลือก)



5) น้ำส้มแครอท

ส่วนผสม ส้ม 2 ลูก (ปอกเปลือก แต่เก็บโยขาวๆไว้) แครอท 8-9 แท่ง (ถ้าแท่งเล็กเพิ่มจำนวน
ถ้าแท่งใหญ่ใช้น้อยลง)



6) น้ำผักสูตรดีที่ออกซ์ของญี่ปุ่น (www.benefits-of-honey.com)

ส่วนผสม มะระ 1/3 ลูก (แกะเม็ดออก) แอปเปิ้ล 1 ลูก (ผ่าสี่ ตัดแกนและเอาเม็ดออก) แตงกวา
1 ผลใหญ่ พริกหยวก 1/2 ลูก (ตัดแกนและเอาเม็ดออก) คื่นช่าย 2 กาบ (ถ้าขนาดใหญ่)



7) น้ำแตงโม

ส่วนผสม แอปเปิ้ล 2 ลูก (คั้นทิ้งผิว หรือปอกเปลือกก็ได้) แตงโม 1/8 ลูก (ตัดเป็นชิ้นๆ คั้นทิ้ง
เปลือกและส่วนเขียวๆ)



8) น้ำบล็อกโคลี่ แอปเปิ้ล

ส่วนผสม บล็อกโคลี่ 1 ช่อเล็ก (ถ้ามันใหญ่ก็ใช้แค่ครึ่งเดียว ก้านก็นำมาคั้นได้) มะนาว 1/2 ลูก
(คั้นทิ้งเปลือก) แตงกวา 1 ลูก (ปอกเปลือก) แอปเปิ้ลเขียว 4 ลูก (คั้นทิ้งเปลือกหรือจะปอกเปลือกก่อนก็ได้
ผ่าสี่เอาแกนและเม็ดออก)



9) น้ำกะหล่ำปลีด้านมะเร็ง

ส่วนผสมกะหล่ำปลี 1/4 หัวเล็ก แครอท 2 หัว มะนาว 1 ลูก (คั้นได้ทิ้งเปลือก) แอปเปิ้ลเขียว 3
ลูก (ผ่าสี่ ตัดแกนและเม็ดทิ้ง) ลูกแพร์ 2 ลูก (ผ่าสี่ตัดแกนและเม็ดทิ้ง) ขิง 1/2 นิ้ว

ประโยชน์ของพืช ผัก ผลไม้



แครอท มี วิตามิน A วิตามิน C เบต้าแคโรทีนสูง และกากใยอาหาร สารอาหารในแครอท ช่วยป้องกันผิวพรรณจากอันตรายของรังสี UV ในแสงแดด ทำให้ผิวมีสุขภาพดี ช่วยบำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันโรคมะเร็งในปอด ป้องกันหลอดเลือดตีตัน จึงช่วยลดการอุดตันของไขมันในหลอดเลือด ป้องกันโรคไต ช่วยเพิ่มเซลล์เม็ดเลือดแดง



บีทรูท หัวบีทรูทจะอุดมไปด้วยโพแทสเซียมและโพแทสเซียมสูง มีวิตามิน C ส่วนยอดและใบมีสารเบต้าแคโรทีน แคลเซียม และธาตุเหล็กสูง สารสีแดงในหัวบีทรูท คือ เบต้าไซซีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเติบโตของเนื้องอกและมะเร็ง บีทรูทยังช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยให้เลือดลมดี ลดความดันโลหิต และช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีกรดโฟลิกซึ่งเป็นสารที่จำเป็นต่อพัฒนาการสมองของทารก โดยเฉพาะในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ อันจะส่งผลให้ทารกในครรภ์แข็งแรงสมบูรณ์ น้ำบีทรูทที่คั้นสดๆ เหมาะเป็นเครื่องดื่มบำรุงกำลังสำหรับคนที่เพิ่งใช้ใหม่ นอกจากนี้ยังนิยมใช้เป็นอาหารล้างพิษ ในร่างกาย เหมาะสำหรับผู้วยที่ติดสุราเรื้อรังและผู้สูงอายุ น้ำบีทรูทที่คั้นบริสุทธิ์มีความเข้มข้นมาก อาจเกิดผลข้างเคียง และมีรสชาติขม จึงควรผสมกับน้ำผลไม้อื่น เช่น น้ำสาลี่ น้ำแอปเปิ้ล น้ำแครอท เป็นต้น



มะเขือเทศ มีวิตามิน เกือบครบ เช่น A B C และ K และสารไลโคปีน (Lycopene) เป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ที่มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็ง และการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งที่มดลูก มะเร็งปอด และสารไลโคปีนสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในต่อมลูกหมากได้ เช่นเดียวกับ เบตาแคโรทีน และมะเขือเทศอุดมไปด้วยไลโคปีนช่วยบำรุงหัวใจ ผานเป็นแผ่นแล้วจะช่วยกระชับผิว ทำให้หน้าใสสวย ทำให้ผิวหัวค้ำหลุดออกง่ายขึ้น



แอปเปิ้ลเขียว และ แอปเปิ้ลแดง มีสารสำคัญ คือ เบต้าแคโรทีน วิตามิน C และเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ “เพคติน”คุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนัก บำรุงผิวพรรณ และป้องกันไม่ให้ร่างกายเก็บสะสมไขมัน ช่วยเผาผลาญอาหาร ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ต่อต้านแบคทีเรีย ป้องกันท้องร่วงได้ และช่วยให้หลับสบาย คุณค่าสารอาหารเมื่อเปรียบเทียบระหว่างแอปเปิ้ลเขียวและแอปเปิ้ลแดง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันมากนัก แต่สิ่งที่แอปเปิ้ลแดงมีเหนือกว่าเล็กน้อยคือ ปริมาณของสารแอนโทไซยานิน ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่ม ฟลาโวนอยด์



อะโวคาโด วิตามิน B1 , B2 , B6 , โนอาซีน โปแทสเซียม กรดโฟลิก ฟอสฟอรัส เป็นผลไม้ที่สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ เนื่องจากผลอะโวคาโด มีไขมันพืชชนิดไม่อิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เหมือนกับที่มีในน้ำมันมะกอกและถั่วอัลมอนด์ที่ช่วยปรับปรุงระดับคอเลสเตอรอลให้ลดลงได้ แอมยังมีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่ทานแล้วให้พลังงานสูง และยังมีวิตามิน E สูง ทำให้มีสรรพคุณในการบำรุงผิว



กล้วยหอม เป็นผลไม้ที่ให้พลังงานมี วิตามิน B วิตามิน C โปแทสเซียม และไฟเบอร์สูง มีสารน้ำตาลธรรมชาติอยู่ 3 ชนิด คือ ซูคโคส ฟรุคโตสและกลูโคส วิตามิน B6 ซึ่งสำคัญต่อกระบวนการสังเคราะห์แอนติบอดีของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในกระบวนการย่อยโปรตีน การสร้างเม็ดเลือดแดง และการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง วิตามิน C ในกล้วย ช่วยรักษาและป้องกันการติดเชื้อ มีประโยชน์กับร่างกายในการดูดซึมธาตุเหล็ก และการสร้างเม็ดเลือด ส่วนโปแทสเซียมช่วยรักษาความสมดุลของของเหลวในเลือดและเซลล์ เป็นแร่ธาตุหลักในการสังเคราะห์โปรตีนและกระบวนการสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้คล่อง บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งและเนียนนุ่ม นอกจากนี้กล้วยยังเป็นผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตซึ่งย่อยง่ายกว่าผลไม้ชนิดอื่น ทำให้ร่างกายเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็ว



แคนตาลูป มีวิตามิน C วิตามิน A สูง มีน้ำตาล แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โซเดียม โปตัสเซียม โนอาซีน สารอาหารในแคนตาลูป ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เนื้อผลสุก เป็นยาขับปัสสาวะ ขับน้ำนม ขับเหงื่อ ขับพิษร้อนเพราะเป็นยาเย็น บำรุงธาตุและสมอง ช่วยบรรเทาอาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ แก้กระหาย



แก้วมังกร มีสารอาหารหลายชนิด เช่น แคลเซียมสูง โปแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม วิตามิน C ไฟเบอร์ช่วยบำรุงการทำงานของระบบขับถ่าย ส่วนเนื้อจะมีสาร Complex Polysaccharides คือ แป้ง น้ำตาล โยอาหาร เป็นตัวที่ช่วยลดการดูดซึมของไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด แก้วมังกรมีแคลอรีต่ำ ในเมล็ดอุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ ไขมันไม่อิ่มตัว สามารถต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน ทานแล้วนอกจากขับร้อนแก้กระหาย ในสุขภาพสตรีจะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำนม ใช้เป็นผลไม้เสริมสุขภาพและความงามได้เป็นอย่างดี เป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนัก ทานแล้วช่วยบำรุงสุขภาพ ทำให้ผิวพรรณสดชื่น ดื่มน้ำมีนวลเปล่งปลั่ง



องุ่น เป็นผลไม้ที่กระตุ้นกำลัง ให้ความสดชื่น เพราะในองุ่นมีน้ำตาลธรรมชาติ ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เลย โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อยใดๆ น้ำองุ่นสร้างพลังงานที่จำเป็นสำหรับการทำงานของหัวใจ ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติ เมื่อใดก็ตามที่กินอาหารมากเกินไปจนทำให้ร่างกาย คั่งน้ำองุ่นตามไปสักแก้ว เป็นการช่วยขจัดอาหารส่วนเกิน ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย น้ำองุ่นสดมีแร่

ธาตุต่างๆ ครอบถ้วน ทั้งแคลเซียม ทองแดง เหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม ซิลิกอน และซัลเฟอร์ จึงช่วยล้างและสร้างเม็ดเลือด ช่วยกระตุ้นตับให้ทำหน้าที่ฟอกเลือดอย่างมีประสิทธิภาพ อุ่น เป็นยาระบาย แก่ท้องผูกได้ดี ช่วยรักษาโรคลำไส้และบรรเทาอาการท้องผูกเรื้อรัง ช่วยกระตุ้นหัวใจและมีผล ต่อการเต้นของหัวใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของไกลโคเจนและน้ำดี



ฝรั่ง มีวิตามิน A วิตามิน B1, B2, แคลเซียม ฟอสฟอรัส โดยเฉพาะวิตามิน C จะสูงกว่า ผลไม้ชนิดอื่นซึ่งมีบทบาทในการสร้างคอลลาเจน ที่ทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าของคุณเต่งตึงไม่แก่ก่อนวัย มี สารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเจ้าตัวอนุมูลอิสระนี้เอง ที่ทำให้คอลลาเจน และอีลาสตินเสื่อมสภาพ ผิวหนังเหี่ยวแห้ง เกิดริ้วรอย ผิวนอกของฝรั่งจะมีวิตามินมากกว่าเนื้อในแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน บรรเทาอาการ ท้องเดินได้ สารพวกเพคตินเป็นยาระบายอ่อน ๆ แก่ท้องผูกได้



กีวี มีวิตามิน C ในปริมาณสูง ช่วยกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกัน โรคซึ่งเป็นภาวะ ธรรมชาติที่ช่วยป้องกัน ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ และซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอและกระตุ้นการสร้าง เซลล์ใหม่ๆ อุดมด้วยโฟเลตมีบทบาทสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กทารก และคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการเซลล์ใหม่เป็นจำนวนมาก การรับประทานโฟเลต เป็นประจำทั้งก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ ยังช่วยทำให้ผิวและเซลล์เม็ดเลือดมีสุขภาพดี สูดยอดคุณค่าวิตามิน E ช่วยชะลอความแก่ ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ลดความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ และยังช่วยลดระดับ คอเลสเตอรอล และช่วยในการไหลเวียนของเลือด ไฟเบอร์เป็นสารที่ไม่ให้พลังงานในร่างกาย แต่เข้าไปยึด พื้นที่ในระบบทางเดินอาหารให้อิ่มเร็วและนาน นอกจากนี้ยังช่วยชำระล้างและปรับปรุงระบบย่อยอาหาร รวมถึงส่งเสริมให้หัวใจและร่างกายแข็งแรง



มะนาว มีวิตามิน C เกือบแรม ช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน ละลายก้อนนิ่วใน กระเพาะปัสสาวะ ลดความดันโลหิต และช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ส่วนเปลือกมะนาวมีน้ำมันที่ช่วย ทำลายแบคทีเรียบางชนิดได้



มะเฟือง ผลขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับเลือดเสีย คุณค่าทางอาหาร ให้คาร์โบไฮเดรต วิตามินC แคลเซียม และฟอสฟอรัส



มังคุด มีไฟเบอร์ ซึ่งจะช่วยในการขับถ่าย และยังได้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ อีกหลายชนิด เช่น น้ำตาล กรดอินทรีย์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ประโยชน์ของมังคุดมิได้มีอยู่แค่นี้ ในของมังคุดที่เราใช้เป็นอาหารเท่านั้น เปลือกมังคุดมีสรรพคุณเป็นยาแก้ท้องเสีย แก่ท้องร่วงเรื้อรัง ถ่ายเป็น มูกเลือด โดยการใช้เปลือกแห้งต้มกับน้ำรับประทานก็ได้ผลเช่นเดียวกัน



เสาวรส ผลเสาวรส นอกจากมีรสชาติที่เปรี้ยว หอมหวาน อร่อยแล้ว ยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โซเดียม โพแทสเซียม วิตามิน A วิตามิน C และแมกนีเซียม การดื่มน้ำเสาวรสเป็นประจำทุกวันจะมีผลดีต่อสุขภาพตา ทำให้การมองเห็นชัดเจน เพราะในเสาวรสมีวิตามินเอสูง นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ รักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ รสเปรี้ยวของเสาวรสยังช่วยลดอาการเจ็บคอ สร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยต้านอนุมูลอิสระ กำจัดสารพิษในเลือด บำรุงผิวพรรณ และช่วยฟื้นฟูตับและไตที่อ่อนแอ



สับปะรด มีวิตามิน A วิตามิน B และวิตามิน C สับปะรดให้สารอาหารพวกเกลือแร่ มีเอนไซม์โบรมอลินสูง เอนไซม์ตัวนี้จะช่วยการทำงานของกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะ และช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้น เชื่อกันว่าสับปะรด ช่วยรักษาอาการอักเสบในทางเดินอาหาร ช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอ ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ และช่วยกำจัดน้ำมูก ช่วยย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด แก้อักเสบ ขับปัสสาวะ



ทับทิม มีวิตามินมากมายหลายชนิด รวมทั้งแมกนีเซียมและแคลเซียม การฟื้นฟูสุขภาพเดิมของหัวใจและตับ การฟอกไตและท่อปัสสาวะ มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการย่อย ขจัดไขมันส่วนเกิน เป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยปรับฮอร์โมนในวัยหมดประจำเดือน ปรับปรุงระบบการฟอกและหมุนเวียนโลหิต



สตรอเบอร์รี่ เป็นผลไม้ที่ให้พลังงานต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน มีวิตามิน C สูง วิตามิน A วิตามิน B1 วิตามิน B2 มีเส้นใย ช่วยในการขับถ่าย ถ้าทานเป็นประจำป้องกันหวัด ช่วยขับปัสสาวะ ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก ล้างพิษ ทำให้ร่างกายสดชื่นผ่อนคลาย



แตงกวา ช่วยบำรุงผิวและเส้นผม เนื่องจากสารซิลิกา โพแทสเซียม และฟอสฟอรัสในแตงกวา นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอและซี มีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก ช่วยปรับความเป็นกรดภายในช่องท้อง ช่วยควบคุมความดันเลือด แก้อักเสบ ลดการบวมหน้าและช่วยขับปัสสาวะ



คื่นฉ่าย ใบมีวิตามินเอสูง ก้านมีวิตามิน B 1 B2 B6 และ C โพแทสเซียม โฟเลต แคลเซียม และเหล็ก ปรับความเป็นกรดของเลือดให้เป็นกลาง เนื่องจากคื่นฉ่ายมีเกลือธรรมชาติจึงเหมาะกับนักกีฬาที่เสียเหงื่อ มีสารต้านมะเร็ง งานวิจัยพบว่าคื่นฉ่ายลดการเติบโตของเซลล์มะเร็ง และป้องกันเนื้อเยื่อโดนทำลายจากเซลล์มะเร็ง ช่วยขับปัสสาวะและล้างสารพิษจากไต ลดคอเรสเตอรอลและความดันเลือด และช่วยลดอาการอักเสบอีกด้วย



บร็อกโคลี่ ช่วยสร้างกระดูกเพราะมีแคลเซียม (มีมากกว่านม) นอกจากนี้ยังมีวิตามินเค ซึ่งช่วยบำรุงสุขภาพกระดูก ป้องกันกระดูกพรุน โปแทสเซียมในบร็อกโคลี่ช่วยให้สมองทำงานเป็นปกติในการควบคุมกล้ามเนื้อและระบบประสาท สารเบต้าแคโรทีนในวิตามินซี และ ซิลิเนียม ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของเส้นเลือดอุดตัน วิตามินเอในผักใบเขียวช่วยบำรุงดวงตา ป้องกันการเสื่อมของเรตินา และโรคต่อกระจก ที่สำคัญสาร glucoraphanin ในบร็อกโคลี่มีประสิทธิภาพในการล้างสารพิษ สามารถต่อต้านแบคทีเรียที่ทำให้เกิดมะเร็งในช่องท้อง บร็อกโคลี่เป็นผักต้านมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม ช่องคลอด และ ต่อมลูกหมาก บร็อกโคลี่ยังช่วยบำรุงรักษาผิวและเป็นยาแก้แพ้ที่มีประสิทธิภาพ



กะหล่ำปลี มีแคลอรีต่ำแต่เต็มไปด้วยสารอาหาร เช่น วิตามินเอ บี1 บี2 บี6 ซี อี เค แคลเซียม ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โปแทสเซียม ซัลเฟอร์ และฟอสฟอรัส กะหล่ำปลีช่วยบำรุงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เอนไซม์ sulforaphane ช่วยยับยั้งการทำปฏิกิริยาของสารก่อมะเร็งไม่ให้รุกรานร่างกาย ล้างสารพิษ ป้องกันและรักษามะเร็งชนิดต่างๆเช่น มะเร็งเต้านม รังไข่ ตับ ลำไส้ และปอด นอกเหนือจากต้านโรคมะเร็ง กะหล่ำปลียังมีคุณสมบัติในการล้างและขจัดเมือกในทางเดินอาหาร โปรตีน glutamine รักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ซ่อมแซมและบำรุงรักษาทางเดินอาหาร กะหล่ำปลีมีธาตุเหล็กสูงจึงเหมาะกับผู้ที่มีการขาดเพราะจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง นอกจากนี้กะหล่ำปลียังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆช่วยลดปัญหาท้องผูก



ลูกแพร์ เป็นแหล่งรวมวิตามินบี2 ซี และอี มีธาตุคอปเปอร์ โฟเลต ไนอะซินและโปแทสเซียมสูง สาร antioxidant ในแพร์ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเส้นเลือดอุดตัน ลดความดันเลือดและลดคอเลสเตอรอล ลูกแพร์ยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้มากขึ้นจึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน น้ำลูกแพร์มีคุณสมบัติในการเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ช่วยลดไข้ ลดอุณหภูมิในร่างกายลง จึงเหมาะกับเป็นเครื่องดื่มตอนหน้าร้อนหรือเมื่อรู้สึกร้อนจะเป็นหวัด น้ำลูกแพร์มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆซึ่งจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ นอกจากนี้ โฟเลตในลูกแพร์จะช่วยป้องกันความผิดปกติทางระบบประสาทของทารกในครรภ์ อีกทั้งเป็นผลไม้ที่ปลอดภัยจากอาการภูมิแพ้ จึงเหมาะกับเด็กเล็ก



ขิง ช่วยแก้อาการเมาคลื่น เวียนหัว คลื่นไส้ แพ้ท้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขิงยังมีสาร gingerol ที่เป็น antioxidant ช่วยลดอาการอักเสบตามข้อ ช่วยชะลอการเติบโตของเนื้อร้าย

เอกสารอ้างอิง

<http://juice-bunny-journal.blogspot.com/2012/07/why-juicing.html>