

## สับปะรด ผลไม้คลายร้อน



ความร้อนอย่างกรายมา เมื่อเข้าสู่เดือน เมษายน เดือนแห่งความร้อน ซึ่งกำลังจะผ่านไปแต่ความร้อนก็ยังหาได้ลดลงไปไม่ ทุกๆท่านคนจะได้พบเจอกับความร้อนกันหนักหนาสาหัสกันทั้งประเทศ ไม่ว่าจะเป็นความร้อนของการเมือง หรือความร้อนของอากาศบ้านเรา แต่วันนี้เรามีผลไม้ที่เมื่อท่านรับประทานเข้าไปจะทำให้ทุกท่านเย็นสบายคลายร้อนไปได้ มาแนะนำ ผลไม้ที่ว่าก็คือ สับปะรด

**"สับปะรด"** มีชื่อพื้นบ้านว่า ขนุนทอง ขานัด หมากนัด มะลิ ย่านนัด บ่อนัด มะชะมัด มะนัด ลิงทอง หมากเก็ง "สับปะรด" มีชื่อภาษาอังกฤษว่า PineApple ชื่อวิทยาศาสตร์คือ Ananas comosus (Linn.) Merr. จัดอยู่ในวงศ์โบรมีเลียซีอี (Bromeliaceae) มีลักษณะเป็นไม้ผลลำต้นเดี่ยว เจริญเติบโตได้ดีในอากาศร้อนแห้งแล้ง ดินปนทราย ผลมีขนาดใหญ่กว่าลำต้น ใบเรียวยาวและแข็ง ใช้ในการเก็บกักน้ำ มีเส้นใยเหนียวมาก จึงนิยมนำไปทำเชือกหรือกระดาษ ผลมีเปลือกแข็งหุ้มโดยรอบ และมีตาปรากฏอยู่รอบๆเปลือก และเนื้อส่วนนอกของผล เนื้อสับปะรดมีรสหวานอมเปรี้ยว ชุ่มน้ำบางพันธุ์มีรสหวานน้ำ นิยมปลูกทั้งพันธุ์ศรีราชา (ฮาวาย) และพันธุ์ภูเก็ต (ปัตตาเวีย) โดยส่วนที่เรานำมารับประทานกัน คือผลสุกของสับปะรดมีคุณประโยชน์ดังนี้

1. คุณค่าทางโภชนาการของสับปะรดหวานหนัก 100 กรัม ให้

พลังงาน	(Energy)	54	แคลอรี
ไขมัน	(Fat)	0.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	(Carbohydrate)	14	กรัม
เส้นใย	(Fiber)	0.5	กรัม
โปรตีน	(Protein)	0.4	กรัม
แคลเซียม	(Calcium)	22	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	(Phosphorus)	8	มิลลิกรัม
เหล็ก	(Iron)	0.4	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	(Niacin)	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	(Vitamin A)	15	หน่วยสากล
วิตามินบี 1	(Vitamin B1)	0.09	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	(Vitamin B2)	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินซี	(Vitamin C)	1	มิลลิกรัม

จะเห็นว่าเนื้อสับปะรดเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานไม่สูง ไขมันต่ำ มีเส้นใยที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยในการบำรุงกระดูกและฟัน ให้วิตามินเอช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ก็ยังได้รับสารอาหารอื่นๆเพิ่มเติมอีกด้วย ได้แก่ เหล็ก วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอะซิน และวิตามินซี

2. คุณสมบัติอื่นๆ เช่น ช่วยย่อยอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เนื่องจากในสับปะรดมีเอนไซม์โบรมेलิน (Bromelin) นอกจากนี้ยังช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายได้อีกด้วย เนื่องจากสับปะรดมีคุณสมบัติในการขับเหงื่อ และขับปัสสาวะได้เป็นอย่างดี

3. ข้อควรระวังในการรับประทานสับปะรด หากรับประทานสับปะรด แล้วรู้สึกคันคอ หรือระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร ควรรับประทาน เนื่องจากสาร โบรมेलินในสับปะรด อาจไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสาร IgE ทำให้เกิดอาการแพ้ได้

ในการรับประทานสับปะรดเพื่อสุขภาพและคลายร้อนในช่วงนี้ อาจรับประทานเนื้อสับปะรดสุกแช่เย็นๆ เนื้อสับปะรดปั่นผสมน้ำแข็ง เนื้อสับปะรดผสมโยเกิร์ตปั่น เท่านั้นก็คลายร้อนสดชื่นได้ ถึงแม้อากาศจะร้อนมากก็ตาม ก่อนจะจบผู้เขียนมีสูตรน้ำสับปะรดผสมน้ำแข็ง เนื้อสับปะรดปั่น และเนื้อสับปะรดผสมโยเกิร์ตปั่นมาฝากท่านผู้อ่าน เพื่อว่าท่านจะลองไปทำรับประทาน เพื่อคลายร้อน



### น้ำสับปะรด

ส่วนประกอบ เนื้อสับปะรด 300 กรัม น้ำคั้นสุก 2 ออนซ์  
น้ำแข็ง 1 แก้ว น้ำเชื่อม (น้ำตาลทราย:น้ำ = 1:1) 3 ออนซ์  
เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำสับปะรดมาปอกเปลือก เมื่อนำออกให้หมด นำไปล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ให้ง่ายต่อการปั่น
2. นำเนื้อสับปะรด น้ำเชื่อม เกลือ น้ำคั้นสุก เข้าเครื่องปั่นให้เนื้อสับปะรดละเอียด ผสมน้ำแข็งก่อนดื่ม ถ้าบางคนไม่ชอบกากสับปะรด ก็กรองเอากากออก แล้วใช้เฉพาะส่วนที่เป็นน้ำ มาผสมน้ำแข็งดื่มได้

## สับประรดปั่น

ส่วนประกอบ เนื้อสับประรด 300 กรัม น้ำต้มสุก 3 ออนซ์ น้ำแข็ง 1 แก้ว  
น้ำเชื่อม (น้ำตาลทราย:น้ำ = 1:1) 3 ออนซ์ เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ 1. นำสับประรดมาปอกเปลือก เนิ่นตาออกให้หมด นำไปล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใ้่างยต่อกรปั่น  
2. นำเนื้อสับประรด น้ำเชื่อม เกลือ น้ำต้มสุก น้ำแข็ง เข้าเครื่องปั่น ปั่นจนเนื้อเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ตักใส่แก้ว เพื่อรับประทานเท่านั้นก็เย็นชื่นใจ

## สับประรดสมโยเกิร์ตปั่น

ส่วนประกอบ เนื้อสับประรด 300 กรัม น้ำต้มสุก 1 ออนซ์ น้ำแข็ง 1 แก้ว  
น้ำเชื่อม (น้ำตาลทราย:น้ำ = 1:1) 3 ออนซ์ เกลือเล็กน้อย  
โยเกิร์ตธรรมชาติ 4 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ 1. ปั่นส่วนผสมทุกอย่างในโถปั่น ปั่นจนกระทั่งเนื้อเนียนเข้ากัน ตักใส่แก้ว เพื่อรับประทานเท่านั้นก็คลายร้อนได้

## แหล่งอ้างอิง

1. <http://natres.psu.ac.th> บทความวิทยุรายการสาระความรู้ทางการเกษตร เรื่อง พืชผักผลไม้ไทยมีคุณค่าทั้งอาหารและยา ตอน สับประรด โดย ดวงจันทร์ เกรียงสุวรรณ นักวิชาการเกษตร 6 คณะทรัพยากรธรรมชาติ
2. <http://www.ku.ac.th> เรื่องผลไม้คลายร้อน โดย ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มก.
3. หนังสือชนิดและประเภทของผลไม้ตามธรรมชาติ
4. <http://www.elib-online.com> วิตามินสูดฮิต