



กินผลไม้ให้ถูกเวลาช่วยเพิ่มคุณค่าต่อร่างกาย

ในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์เหมาะที่จะย่อยอาหารประเภทผักผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์อันเนื่องมาจากหลักฐานด้านโครงสร้างกระดูกและฟันของมนุษย์ ตลอดจนจากรูปร่างของช่องปากและลำไส้ เป็นสิ่งที่ยืนยันว่ามนุษย์นั้นแต่เดิมไม่ใช่เป็นพวกที่กินเนื้อ เมล็ดพืช หรือแม้แต่ผักหญ้าใดๆ หากแต่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเก็บผลไม้มากิน ธรรมชาติได้สร้างร่างกายคนให้รองรับกับการกินผลไม้เป็นอาหารตั้งแต่ไหนแต่ไรมา (ดร.อลัน วอลเลเกอร์ : หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์) การที่มนุษย์เรารับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์กันมากขึ้นกว่าเดิมทำให้ผลที่ตามมาคือร่างกายต้องปรับตัวอย่างหนัก บางครั้งปรับตัวไม่ไหวก็กลายเป็นพิษ เห็นจากอุบัติการณ์ที่เพิ่มขึ้นของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อย่างมากมายและชัดเจน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็งนาซชนิด ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งเม็ดเลือด เต้านม ตับ กระเพาะอาหาร ฯลฯ

ขณะที่การกินผลไม้เป็นวิธีสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยง เพราะผลไม้ส่วนใหญ่มีน้ำประกอบอยู่ในปริมาณ 80-90% ทั้งยังมีกากใย จึงช่วยกวาดล้างพิษต่างๆ ซึ่งคั่งค้างในร่างกายให้ออกไปโดยการขับถ่าย ดังนั้นเมื่อรวมกับสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน กรดไขมันต่างๆ ที่จำเป็นที่เราได้จากผลไม้แล้ว จึงนับได้ว่าผลไม้เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์กับร่างกายสูงกว่าอาหารอีกหลายชนิด มีข้อแม้ว่าต้องกินอย่างถูกต้องและเหมาะสมจริงๆ ซึ่งจะเป็นกำลังเสริมให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น ผลไม้บางครั้งยังเป็นเหมือนยาบำบัดที่ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์ อาทิ กินกล้วยน้ำว้าแล้วจะทำให้คลายจากท้องผูก แอปเปิ้ลยังทำให้อารมณ์ดี เพราะในกล้วยมีสาร Tryptophan เมื่อกินเข้าไปจะเปลี่ยนเป็น Serotonin ที่เป็นสารสร้างความสุขให้กับคนเรา

เป็นที่ทราบกันดีว่า น้ำและกากใยในผลไม้ช่วยในการขับถ่ายของเสีย ออกจากร่างกายจึงช่วยลดน้ำหนักได้และร่างกายจะใช้ประโยชน์จากผลไม้สูงสุดต่อเมื่อคนนั้นต้องกินผลไม้อย่างถูกวิธี คือ การกินผลไม้ขณะที่ท้องว่าง ไม่ควรกินผลไม้พร้อมกันหรือหลังอาหารอื่นๆ หรือหากกินผลไม้แล้วจะกินอาหารอื่นตาม ก็ควรรอเวลาอย่างน้อย 20-30 นาทีเพื่อให้ผลไม้ที่กินเข้าไปตกสู่ลำไส้เล็กและดูดซึมสารอาหารจากผลไม้เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ การห้ามกินผลไม้หลังอาหารนั้น ก็เพราะเมื่ออาหารตกถึงกระเพาะจะใช้เวลาย่อยประมาณ 4 ชั่วโมง หากกินผลไม้ตามลงไปแทนที่จะผ่านไปยังลำไส้เล็กได้เลยก็ต้องถูกขัดขวางจากอาหารที่รอการย่อยเหล่านั้น ระหว่างนี้ทั้งอาหารและผลไม้ที่ผสมกันในกระเพาะ จึงอาจทำให้เกิดการหมักบูด เกิดแก๊ส ซึ่งมีผลให้เกิดอาการแน่น จุก หรือไม่สบายท้องได้

ตามแนวคิดนี้ เวลาที่เหมาะสมที่สุดที่ควรกินผลไม้หรือดื่มน้ำผลไม้ คือ ช่วงเช้าของทุกวัน ตั้งแต่ตอนตื่นจนถึงเที่ยง เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายสะสมพลังงานไว้เต็มเปี่ยมตลอดคืนดังนั้นเวลาตื่นจะเป็นช่วงที่ร่างกายสดชื่นที่สุด จึงไม่ควรจะสูญเสียพลังงานที่มีค่าของวันนี้ไปเปล่าๆ กับการย่อยอาหารนานๆ แต่การกินผลไม้ที่ใช้พลังงานในการย่อยต่ำจะช่วยให้เรามีพลังงานเหลือเฟือไว้ใช้ประโยชน์กับกิจกรรมอื่นๆ ของชีวิต และดูดซึมสารอาหารที่ควรจะได้รับอย่างเต็มที่ รวมทั้งได้กากใยช่วยขับของเสียที่สะสมมาจากรีก่อน ทั้งมีส่วนช่วยให้น้ำหนักลดลง โดยที่ในช่วงเวลาดังกล่าวเราสามารถกินผลไม้ได้มากเท่าที่อยากกิน และเว้นระยะประมาณสักครึ่งชั่วโมงจึงค่อยกินอาหารมื้อกลางวัน หากทำแบบนี้ได้เป็นประจำ ร่างกายเราก็จะได้รับสารอาหารสำคัญจากผลไม้เต็มที่ ช่วยให้เราคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ดี มีอายุยืน สุขภาพดี กระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ

นางสาววิชรวิวรรณ ทรัพย์รุ่งเรือง
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย(วว.)