

วิตามินซี ในฝรั่งสด

ช่วงเทศกาลเฉลิมฉลองปีใหม่และวันหยุดต่อเนื่องเพ็งสิ้นสุด การพบปะญาติพี่น้อง และเดินทางกลับไปเยี่ยมบ้านต่างจังหวัด หรือเดินทางท่องเที่ยวชมช้ออากาศหนาวก็เป็นอีกกิจกรรมที่หลายคนเลือกทำในช่วงปีใหม่ แต่สิ่งที่มักตามมาในช่วงอากาศหนาวเย็นคือ การเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น หวัด ไอ จาม เป็นไข้ ซึ่งส่วนใหญ่เราจะพึ่งพายารักษาโรคเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

แต่มีอีกวิธีที่ช่วยให้ไม่ต้องพึ่งพายา คือ การพึ่งพาอาหารที่มีประโยชน์ เช่น มีวิตามินซีสูงที่ช่วยป้องกันและเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย วิตามินซี มีมากในผักผลไม้ เช่น มะขามป้อม มะขามเทศ กีวี ฝรั่ง ส้มโอ สตรอเบอร์รี่ มะรุม พริกหวาน บลอคโคลี่ กะหล่ำปลี

ฝรั่งสดเป็นผลไม้ไทยๆ ที่มีปริมาณวิตามินซีสูงอันดับต้นๆ อีกทั้ง เป็นผลไม้ที่หาทานได้ง่าย

หาทานได้ทุกฤดูกาลตามรถเข็นและร้านขายผลไม้ทั่วไป

วิตามินซี จำเป็นต่อร่างกายเพราะทำหน้าที่ส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยสร้างคอลลาเจนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของหลอดเลือด เอ็นและกระดูก

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง หัวใจ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ถ้าเราขาดวิตามินซี จะทำให้อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดตามข้อต่อร่างกาย เลือดออกตามไรฟัน

เจ็บกระดูก แผลหายช้า ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลงทำให้ติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้ง่าย

ปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายของเด็กเล็ก เด็กโตและผู้ใหญ่ต้องการต่อวันคือ 40, 50, 60 มิลลิกรัม

วิตามินซี สลายตัวได้เร็วที่สุดในจำพวกวิตามินด้วยกัน หากต้องการให้ได้วิตามินซีในปริมาณสูง

จากการทานผลไม้ เช่น ฝรั่ง ก็ควรทานผลที่ตัดสดๆ เพราะฝรั่งที่ตัดจากต้นมาเป็นเวลานานๆ และ

เก็บรักษาไว้ในบรรยากาศที่ร้อน มีแสงแดดและความชื้น อาจทำให้วิตามินซีสลายตัว ลดปริมาณลงได้

หากนำมาผ่านความร้อนหรือแปรรูป เช่น หมักดอง ทำแห้ง จะยิ่งทำให้สลายตัวลงไปมาก

วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างฝรั่งสด 5 ตัวอย่างจาก 5 ย่านการค้าในกรุงเทพฯ และปริมณฑล

เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณวิตามินซี ผลปรากฏว่าในฝรั่งสด 1 ซีดมีวิตามินซีในช่วง 17.90-167.41

มิลลิกรัม ผลการวิเคราะห์ข้างต้นยืนยันได้ว่าฝรั่งสดเป็นแหล่งให้วิตามินซีปริมาณสูง แถมราคาถูก

แต่ก่อนซื้อ ควรเลือกผลที่ดูแล้วมีความสดใหม่ ไม่เหี่ยวหรือมีสีผิวที่ผิดไปจากธรรมชาติ เช่น

มีสีน้ำตาล หมองคล้ำ แค่นี้ก็ได้รับวิตามินซีจากฝรั่งสดกันไปเต็มๆ

ผลวิเคราะห์ปริมาณวิตามินซีในฝรั่งสด

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)
ฝรั่งสด รถเข็น ร้านที่ 1 ย่านพระประแดง	17.90
ฝรั่งสด ร้านที่ 1 ย่านบางขุนเทียน	29.88
ฝรั่งสด ซุปเปอร์มาร์เก็ต ย่านปิ่นเกล้า	83.20
ฝรั่งสด รถเข็น ร้านที่ 2 ย่านบางใหญ่	27.64
ฝรั่งสด ร้านที่ 1 ย่านบางใหญ่	167.41