ใครไม่อยากแก่ ต้องดูนี่เลยสุดยอดผักทานแล้วไม่แก่

9 ผัก-ผลไม้สำหรับสาย Healthy อร่อยได้ ประโยชน์ครบที่ Gourmet Market
ใครชอบเดินช้อปปิ้งที่โซน Gourmet Market ทั้งห้างสรรพสินค้า The Emporium และ The EmQuarter คงเคยเห็นผักและผลไม้สดๆ วางเรียงสวยอยู่ในตู้แช่ รอให้เราไปเลือกจับจ่าย สำหรับปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งล้วนมีประโยชน์มากมาย ที่สำคัญเป็นหนึ่งในโครงการที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วางรากฐานไว้เพื่อให้ชาวเขามีอาชีพทำกิน และไม่ต้องนำเข้าผักเมืองหนาวจากต่างประเทศ ลองดูนี่สิ อาจมีผักจากโครงการหลวงบางชนิดที่คุณไม่เคยหยิบลงตะกร้าสักครั้งเลยก็ได้นะ

1. อโวคาโด
ผลไม้ที่คนไทยหลายคนยังไม่คุ้นลิ้นนัก อโวคาโดเคยเป็นพืชเมืองหนาว มีราคาแพง จนกระทั่งโครงการหลวงเริ่มปลูกและจำหน่ายในประเทศ มีน้ำหนักประมาณ 250 – 400 กรัมต่อผล เปลือกสีน้ำตาลอมเหลือง เมื่อผ่าออกมาเนื้อข้างในจะเป็นสีเขียวอมเหลือง กินได้เฉพาะตอนที่สุกแล้วเท่านั้น รสสัมผัสเป็นแบบครีมมี่ สามารถหั่นใส่สลัดหรือโรยเกลือแล้วกินได้ทันที ช่วงที่ผ่านมามีกระแสไอศกรีมอโวคาโดที่ขายดีมาก คุณสามารถเอาคุณประโยชน์ของมันเอาไปปรับใช้ได้เช่นกัน ประโยชน์อโวคาโดสดสามารถใช้บำรุงผิวพรรณและเส้นผม ช่วยทำให้คุณมีผิวพรรณที่ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา อโวคาโดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย

2. เสาวรส
อีกหนึ่งผลไม้ที่มีกลิ่นเฉพาะตัว เสาวรสของโครงการหลวงจะมีรสหวานนำ ไม่เปรี้ยวมาก มีเส้นใยอาหารสูง ปัจจุบันมีคนนำเสาวรสไปประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ทำสมูธตี้ ไอศกรีม และเค้ก อ้อ ใครที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ เราแนะนำว่าให้กินสลัดผักโดยใช้เสาวรสแทนเดรสซิ่งมายองเนส ไม่มีไขมัน และช่วยขับถ่ายได้ดี น้ำเสาวรสมีวิตามินซีมากและเหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

3. ฟักทองญี่ปุ่น
ข้อดีของฟักทองญี่ปุ่นจากโครงการหลวงคือมีขายทั้งปี ความแตกต่างระหว่างฟักทองญี่ปุ่นและฟักทองไทยคือ ลูกเล็กกว่า เปลือกไม่หนามาก ให้สีเหลืองสวยและมีเท็กเซอร์ที่เนียนละเอียดกว่ามาก ฟักทองญี่ปุ่นมีสารพัดประโยชน์ เพราะอุดมไปด้วยใยอาหารและแร่ธาตุ เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นดี ให้พลังงานต่ำ อุดมไปด้วยสารแคโรทีนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ กินได้ตั้งแต่เด็กเล็กโดยนำไปต้มแล้วบดให้ละเอียด หรือนำมาทำเป็นส่วนผสมของขนม เช่น บัวลอย หรือขนมปัง

4. ต้นหอมญี่ปุ่น

รู้หรือยังว่าเมืองไทยก็ปลูกต้นหอมญี่ปุ่นได้เหมือนกัน ใครที่ไม่ชอบกลิ่นและรสที่ฉุนของผักชนิดนี้อยากให้ลองดูใหม่ เพราะต้นหอมญี่ปุ่นจากโครงการหลวงมีรสหวานติดปลายลิ้น โดยเฉพาะส่วนโคนสีขาว เท็กซ์เจอร์ซ้อนกันหลายชั้น นิยมใช้ส่วนนี้มาประกอบอาหาร ตั้งแต่ย่างพร้อมเนื้อสัตว์บนกระทะ หรือใส่ในหม้อชาบูก็ช่วยเพิ่มความหวานแบบธรรมชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น ต้นหอมญี่ปุ่นจะให้โปรตีนสูง อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม รวมถึงวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินเค ช่วยป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต

5. แรดิช

ถ้าไม่เคยกินแรดิช จินตนาการว่ารสสัมผัสของมันเหมือนหัวไชเท้าน่ะ แต่มีกลิ่นและรสฉุนมากกว่าหน่อย ในอาหารฝรั่ง นิยมฝานแรดิชเป็นแผ่นบางๆ โรยอยู่ในสลัดหลายจาน เพราะแรดิชเป็นผักดูดน้ำ ในความกรอบขณะเคี้ยว เรายังจะรู้สึกถึงความฉ่ำๆ พร้อมกันด้วย สำหรับสรรพประโยชน์ แรดิชมีกลูโคซิโนแลต ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งและให้วิตามินซีสูง ควรรับประทานสดโดยไม่ผ่านความร้อน (ขีดเส้นใต้เอาไว้) หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันหวัดและโรคเลือดออกตามไรฟันได้

6. ฟักบัตเตอร์นัท

ขึ้นชื่อว่าฟัก แต่รสชาติไม่ได้เหมือนฟักเลยสักนิด อาจจะคล้ายฟักทองนิดหน่อย แต่นิ่มและหวานกว่ามาก บัตเตอร์นัทเป็นผักที่คล้ายน้ำเต้า สีเหลืองสวย แต่ไม่ได้นิยมนำไปผสมกับวัตถุดิบอื่นเหมือนฟักทองนะ คุณอาจจะหั่นเป็นชิ้นยาวๆ จี่ในกระทะแล้วกินกับสลัด หรือโรยน้ำตาลทรายแดง นำเข้าเตาอบให้น้ำตาลละลายเป็นเกรซสีทอง แล้วรับประทานเป็นจานหลานหลังมื้อหลักก็ได้ บัตเตอร์นัทมีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ ซี แคลเซียม และเส้นใยอาหารสูง กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

7. เบบี้แครอท

ชูมือสุดแขนเพราะชอบเบบี้แครอทแท่งจิ๋วมากกว่าแครอทธรรมดาซะอีก (เป็นเหมือนกันมั้ย) เพราะว่ากลิ่นที่แรงน้อยกว่า มีกลิ่นดินน้อยกว่า และรสชาติหวานกว่า ทำให้กินเป็นสแน็คแทนขนมขบเคี้ยวได้เลย รู้กันอยู่แล้วใช่มั้ยว่ามีเบต้าแคโรทีนมากโดยเฉพาะบริเวณส่วนของเปลือก ให้วิตามินเอสูงช่วยป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงสายตา และดีต่อผิวพรรณ อ้อ แนะนำให้กินแบบไม่ต้องปรุงสุก ประโยชน์จะได้ครบ พกไว้กินตอนขับรถ ดูซีรีส์ หรือระหว่างทำงานสิ ได้ทั้งสุขภาพและความอร่อย

8. มันเทศญี่ปุ่น

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

ให้เสร็จสรรพ หรือถ้าซื้อกลับมาทำที่บ้านเอง จัดปาร์ตี้มันม่วงตามเทรนด์ช่วงนี้ก็ได้ แต่ต้องชวนเพื่อนมาช่วยกันทำด้วยนะ!

9. สตรอว์เบอร์รี่ พันธุ์พระราชทาน 80

สตรอว์เบอร์รี่พันธุ์พระราชทาน 80 มีขนาดไม่ใหญ่มาก เน้นปลูกง่าย ปลูกได้ทั่วประเทศ รสชาติหวานอมเปรี้ยว เรื่องวิธีการกินคงไม่ต้องบรรยายมาก เพราะไม่ใช่ผลไม้ใหม่ในเมืองไทย แต่ถ้าคุณกินแบบสดๆ ได้โดยไม่ผ่านการแปรรูป ก็จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ช่วยดีท็อกซ์สารพิษ ป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง ช่วยเพิ่มปริมาณไขมันชนิดดี (HDL) และยังช่วยบำรุงผิว บำรุงสายตา ถ้ายังจำกันได้ สตรอว์เบอร์รี่เคยเป็นผลไม้เมืองหนาวที่มีราคาแพงมากๆ ในสมัยก่อน แต่ตอนนี้เราสามารถซื้อในราคาย่อมเยาว์ได้จากผลไม้เพื่อสุขภาพ อุดหนุนของคนไทยกันนี่แหละ ถูกและดี