

บทอ่าน เรื่อง มัตถวม! ประโยชน์ของอะโวคาโด ผลไม้ที่สายสุขภาพไม่ควรพลาด!
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ใฝ่รู้หลักภาษา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้
 รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

มัตถวม! ประโยชน์ของอะโวคาโด ผลไม้ที่สายสุขภาพไม่ควรพลาด!

อะโวคาโด หรือที่มักเรียกกันว่า “เนยธรรมชาติ” ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เนื่องจากประโยชน์ของอะโวคาโด ดีต่อสุขภาพมากมาย ผลไม้ชนิดนี้ไม่เพียงแค่อร่อยเท่านั้น แต่ยังเต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายหลายอย่าง ในบทความนี้ จะพาทุกท่านไปดูประโยชน์ของอะโวคาโด ที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน!

อะโวคาโดเป็นแหล่งพลังงานของไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ซึ่งถือเป็นไขมันที่ดีต่อสุขภาพที่ลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ อีกทั้งอะโวคาโดยังเป็นแหล่งโพแทสเซียมที่ดีเยี่ยม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมความดันโลหิต นอกจากนี้ ประโยชน์ของอะโวคาโด ยังมีอีกมากมาย ดังนี้

๑. ช่วยลดน้ำหนัก อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง แต่มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลในปริมาณต่ำ มีกรดโอเลอิกที่ช่วยกระตุ้นสมองให้อิ่มเร็ว ไม่หิวบ่อย อีกทั้งยังช่วยลดไขมันไม่ดีในเลือดให้ลดลง จึงส่งผลให้น้ำหนักลงได้

๒. โปรตีนสูง โปรตีนในอะโวคาโดนั้นเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ช่วยให้ขับถ่ายได้ดีจึงไม่ทำให้ท้องผูก จึงเกี่ยวข้องกับการช่วยลดน้ำหนัก

๓. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ หากรับประทานอะโวคาโดเป็นประจำ ก็จะช่วยลดไขมันที่ไม่ดี และคอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งช่วยให้ไม่เกิดไขมันสะสมในเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และหัวใจตีบ

๔. ลดน้ำตาล อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ การรับประทานช่วยควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือด

๕. ป้องกันโรคปากนกกระจอก และลดอาการเหน็บชา อะโวคาโดนั้นมีวิตามินบีที่ช่วยลดการอักเสบให้กับร่างกายทั้งภายนอกและภายใน การทานอะโวคาโดเป็นประจำจึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคปากนกกระจอก และลดอาการเหน็บชาได้

๖. บำรุงสายตา อะโวคาโดจะมีวิตามินเอ ช่วยในการบำรุงสายตาให้สุขภาพตาดี

๗. ด้านสารอนุมูลอิสระ ในอะโวคาโดนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ให้ถูกทำลายจากมลพิษรอบตัวทั้งภายในและภายนอก

๘. ป้องกันหัวใจ อะโวคาโดมีวิตามินซี ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ลดโอกาสการเป็นหัวใจได้มาก

๙. คงความเยาว์วัย ในยุคสมัยนี้ อะโวคาโดถูกนำมาพัฒนาเป็นหนึ่งในส่วนผสมของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณมากมาย เพราะมีการค้นพบว่า อะโวคาโดสามารถช่วยลดริ้วรอยแห่งวัย

๑๐. บำรุงผิวและเส้นผม อะโวคาโดมีไขมันดีที่สามารถสกัดออกมาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมและผิวพรรณได้ โดยมีคุณสมบัติให้ความชุ่มชื้นแก่เส้นผมและผิว

อะโวคาโดมีสารบางอย่าง ที่สามารถก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ โดยเฉพาะอะโวคาโดผลดิบ มีสารอันตราย เช่น ก่อให้เกิดอาการคัน ผื่นแดงขึ้น ปากบวม อาการหนักสุดคือ หายใจติดขัด หายใจลำบาก แคลอรีสูง แม้ว่าอะโวคาโดจะช่วยลดน้ำหนักได้ แต่การกินต่อเนื่องในปริมาณที่ไม่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่มากเกินไปจนความจำเป็นจะกลายเป็นน้ำหนักขึ้นแทนได้ สารแทนนินสูง ที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเน่าเปื่อยของอาหารในกระเพาะ ซึ่งถ้าหากกินเข้าไปในปริมาณที่มาก อาจส่งผลให้ท้องผูกได้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องท้องผูก ควรรับประทานอะโวคาโดที่สุกพอดี เป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ต้านการแข็งตัวของเลือด ดังนั้นผู้ที่รักษาโรคหัวใจด้วยการกินยาต้านการแข็งตัวของเลือด จึงควรระมัดระวังในการกินอะโวคาโด หรือควรมีการปรึกษาแพทย์ก่อนการกิน

ในปัจจุบันกระแสการรักสุขภาพ เข้ามาส่งผลต่อการใช้ชีวิต ไลฟ์สไตล์ หรือแม้แต่เรื่องของอาหารการกิน ดังนั้น ความอเนกประสงค์ของ อะโวคาโด จึงมีบทบาทมากในอาหารเพื่อสุขภาพ และโดดเด่นในด้านอาหารเรียกน้ำย่อย ซึ่งสามารถนำมาใช้สร้างสรรค์เมนูอาหารที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการได้หลากหลาย บทความนี้จะขอแนะนำอาหารเรียกน้ำย่อย ยอดนิยมที่ทำจากอะโวคาโดอย่างหนึ่งคือ อะโวคาโดครีมกับพิต้าชิป เพียงแค่ปั่นอะโวคาโด ถั่วชิกพี กระเทียม น้ำมันมะนาว และน้ำมันมะกอกจนเนียนเป็นเนื้อครีมอะโวคาโดช่วยเติมเต็มคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชิกพี ทำให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมและ น่าพึงพอใจ เสิร์ฟพร้อมแผ่นแป้งพิต้าชิปกรุบกรอบเพื่อความกรอบอร่อย เต็มไปด้วยสารอาหารจาก อะโวคาโด ซึ่งเป็นแหล่งไขมันและไฟเบอร์ที่ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งเมนูสุขภาพนี้ ยังช่วยเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับอาหารเรียกน้ำย่อยแบบเดิม ๆ อีกด้วย

ประโยชน์ของอะโวคาโดมีมากมายและดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก รสชาติดี
 แลมีคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน ไม่ว่าจะกินเปล่า ๆ หรือนำไปประกอบอาหารในเมนูอื่น ๆ
 ก็ดีทั้งนั้น แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าอะโวคาโดจะมีประโยชน์มาก แต่ข้อควรระวัง
 ก็มีไม่น้อย ดังนั้นการควบคุมการกินให้อยู่ในระดับที่พอดีนั้นสำคัญมาก เพราะหากกิน
 อย่างไม่เหมาะสมจะกลายเป็นโทษต่อร่างกายได้

ที่มา : <https://allwellhealthcare.com/benefits-of-avocado/>

