

จะเห็นได้ว่า สีส้มมีความหมายและสัมพันธ์กับสุขภาพ
ทั้งการส่งเสริมและป้องกันโรค ดังนั้นเด็กๆ ควรกินผัก
ผลไม้ให้ครบ ทั้ง 7 สี ในแต่ละวัน ตัวอย่างอาหารที่เด็ก
กินบ่อยๆ เช่น ข้าวผัดผัก 7 สี ไข่ตุ๋นผัก 7 สี
สลัดผลไม้รวม เป็นต้น



ผัก ผลไม้สด กรอบ
...อร่อยกว่าที่คิด



สารสีน้ำเงิน-ม่วง คือ แอนโทไซยานิน
พบในกะหล่ำปลีสีม่วง องุ่นแดง องุ่นม่วง
เบอร์รี่ต่างๆ เช่น บลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่
ชมพู่มะเหมี่ยว ลูกหว้า ลูกโหนด ลูกพรุน
ทับทิม และอัญชัน ฯลฯ

- ลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ
และอัมพาต



สารสีขาว-น้ำตาล

คือ แอนริชิน พบในหอมใหญ่
หอมแดง ดอกหอม กระเทียม กุยช่าย ฯลฯ

- ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ
ช่วยลดคอเลสเตอรอล
ในเลือดและยับยั้ง
การเจริญเติบโตของ
เชื้อจุลินทรีย์



ผัก และผลไม้ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงจากโรค
ลดคอเลสเตอรอล ช่วยบำรุงสายตาในการมองเห็น
ผัก ผลไม้ มีประโยชน์ยิ่งนัก รสชาติอร่อย

วันนี้ เด็กๆกินผัก ผลไม้
แล้วหรือยัง?

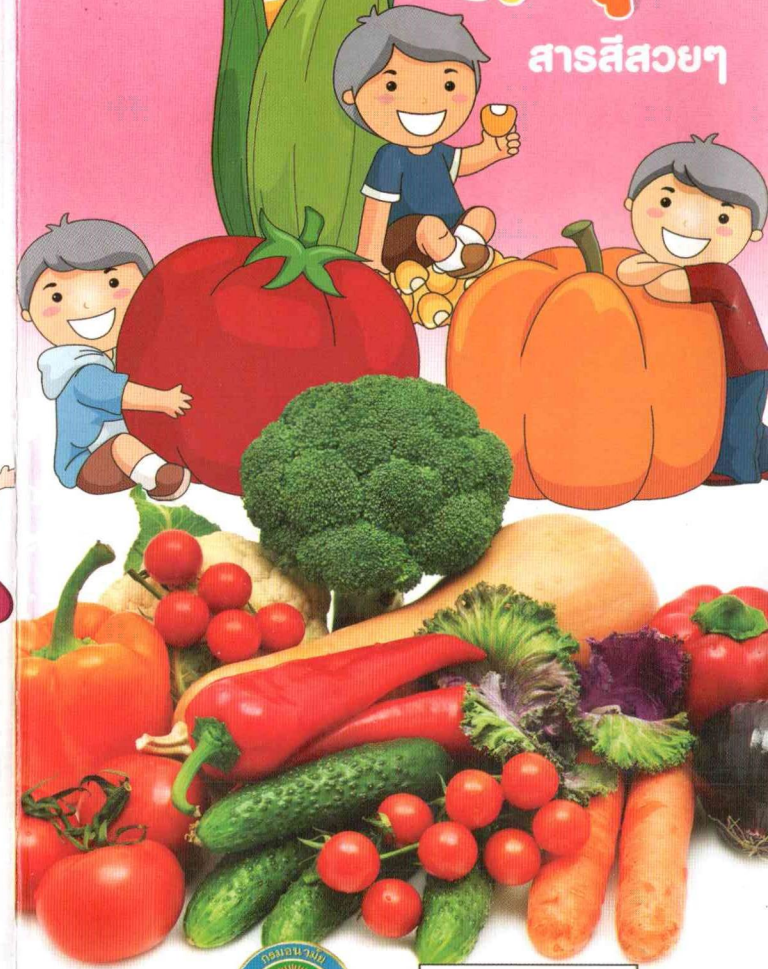


<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

จัดทำโดย...พรวิภา ดาวดวง และ ใจรัก ลอยสงเคราะห์

ผัก... ผลไม้สีสัน

สารสีสวยๆ



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี

สารสีสวยๆ ในผัก ผลไม้

ผัก ผลไม้ มีมากมายหลายสี สารสีหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สารพฤกษเคมี” (phytochemical) ที่อยู่ในผัก ผลไม้ จะให้ประโยชน์แตกต่างกัน มีคุณสมบัติในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันและต้านการอักเสบ มีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง สีสวยๆ ในผัก ผลไม้ มีทั้งสีเขียว สีส้ม สีม่วง สีแดง สีส้ม สีเหลือง สีขาว และสีน้ำตาล

สารสีเขียว คือ คลอโรฟิลล์ พบในผักใบเขียวทั่วไป เช่น บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ คื่นช่าย ตำลึง กวางตุ้ง บวบ และชะพลู ฯลฯ

- เพิ่มภูมิคุ้มกัน
- เร่งกำจัดฤทธิ์สารก่อมะเร็งในร่างกาย

ลองกินผักสดกับอาหารที่ชอบ... อร่อยกิน!

ผักไม่ขมอย่างที่คุณ... ลองกินดูซิ

ผัก ผลไม้ 7 สี ก็ 7 อย่าง เหมือนสีรุ้ง

สารสีส้ม-เหลือง คือ แคโรทีนอยล์

พบในพืชตระกูลส้มชนิดต่างๆ มะม่วงสุก มะละกอสุก สับปะรด แคนตาลูปสีเหลือง ถั่วเขียว แครอท ฟักทอง ฯลฯ

- มองเห็นในที่มืดได้ดี ลดความเสี่ยงของเซลล์ลูกลตา และความเสี่ยงต่อการเป็นต้อกระจก
- ป้องกันผิวจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มากับแสงแดด ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดี

สารสีแดง คือ โลโคปิน พบในพืช

สีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ บีทรูท องุ่นแดง แดงโม เชอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ ทับทิม แก้วมังกรเนื้อชมพู เกรฟฟรุติสีชมพู ฟรุ้งและมะละกอเนื้อแดง พริกหวานสีแดง ฯลฯ

ผัก ผลไม้กลุ่มนี้ ควรกินทั้งสุกและสด

- การกินสดๆ ช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการ
- การกินที่ปรุงสุก โดยผ่านความร้อน จะทำให้ร่างกายดูดซึมโลโคปินได้ดีกว่า เช่น น้ำมะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ เข้มข้น มะเขือเทศหนึ่งเป็นต้น
- ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ช่องปาก ปอด เต้านม ต่อมลูกหมาก เป็นต้น

เริ่มแรกหากกินผักไม่ได้... ให้ลองกินผลไม้แทนไปก่อน: