

หมอเตือนท้องว่างด'มะละกอ-พลับ'

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ความเชื่อที่ว่ากินผลไม้ก่อนอาหารจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารต่างๆ ในผลไม้ให้คุณค่าอย่างเต็มที่ ขณะนี้ยังไม่มีการวิจัยยืนยัน มีเพียงข้อแนะนำในการเลือกกินผลไม้ให้เหมาะสม เพราะผลไม้บางชนิดก็ไม่ควรกินตอนท้องว่าง เช่น ลูกพลับมียางและสารแขวนลอยหากกินตอนท้องว่างจะทำให้คลื่นไส้และระคายเคืองในกระเพาะอาหาร มะละกอมีเอนไซม์มาก สับปะรด ส้ม มะนาว มีรสเปรี้ยวทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้ แต่ถ้าจะกินก่อนกินอาหาร 2-3 ชิ้นเล็กๆ ก็พอได้ แต่ควรล้างให้สะอาดเพื่อลดสารเคมีตกค้าง

“การกินผลไม้ให้คุณค่าแต่ละครั้ง ควรคำนึงถึงปริมาณที่เพียงพอมากกว่าช่วงเวลา โดย 1 วัน ควรกินผลไม้ให้ได้มีอยู่ 1-2 ส่วน ตามแต่ละประเภท เช่น มะละกอสุก 6 ชิ้น พอดี เงาะ 4 ผล ฝรั่ง 1/2 ผล สับปะรด 6 ชิ้นพอดี ก้านกล้วยน้ำว้า 1 ผล ชมพู 2 ผลใหญ่ มังคุด 4 ผลกลาง ส้มสายน้ำผึ้ง 1 ผล เป็นต้น” นพ.พรเทพ กล่าว