



ประโยชน์ของส้ม

ส้มเป็นผลไม้นางเอก มีสารไฟโตนิวเทรียนต์ ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระมาก รวมถึงสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ สารแอนโทไซยานินส์ สารโพลีฟีนอลส์ และวิตามินซีที่ช่วยทำให้ผิวสวยกระจ่างใส ส้มมีคอลลาเจน ช่วยซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย ช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่นไม่แห้งแตก และช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด แผลไฟไหม้ให้หายเร็ว และแผลเรื้อบเนียนขึ้น



ส้มให้แคลเซียมและวิตามินดีแก่ร่างกายมากพอ ๆ กับนม และแคลเซียมจะไปเสริมสร้างกระดูก แต่ถ้าไม่มีวิตามินดี ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมแคลเซียมจากอาหารได้ นอกจากนี้ส้มยังมีวิตามินซีซึ่งจะช่วยเพิ่มกระบวนการดังกล่าวอีกด้วย แต่พึงเข้าใจด้วยว่า กรดอะซีติกในส้มอาจทำลายสารเคลือบฟันได้จึงไม่ควรแปรงฟันภายในหนึ่งชั่วโมงหลังจากรับประทานส้มหรือดื่มน้ำส้ม

ส้มมีสารฟลาโวนอยด์ช่วยป้องกันการอักเสบ ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อน ยิ่งไปกว่านั้นส้มยังช่วยป้องกันและรักษาเลือดออกตามไรฟัน และมีคุณสมบัติช่วยล้างพิษในร่างกาย

เปลือกของส้มมีสารมหัศจรรย์อยู่มากมาย และหนึ่งในนั้นช่วยลดคอเลสเตอรอล ปรับระดับน้ำตาลในเลือด และกระตุ้นการกรองสารพิษของตับ นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยว่า เม็ดสีในส้มเขียวหวานจะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) โดยไม่ส่งผลต่อคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)

ตำรับจีนมักเสิร์ฟเปลือกส้มคู่กับอาหารเนื้อสัตว์เพื่อย่อยอาหารที่มีไขมันสูง บางตำราแนะนำให้เริ่มวันใหม่ด้วยน้ำเลมอน ๑๒ ออนซ์ ผสมกับน้ำกรองแล้วที่อุณหภูมิห้อง จะช่วยชะล้างของเสียในระบบย่อยอาหารและลำไส้ได้ เพราะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ

ส้มอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะช่วยปกป้องแก้วตาจากโรคต้อกระจก และจากการศึกษา ยังพบว่า การบริโภควิตามินอีและซีในปริมาณมาก จะช่วยป้องกันโรคต้อกระจกได้ แม้แต่ในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคนี้สูง

ส้มจะรับประทานก็ได้ จะดมผิวก็ได้ เพราะส้มมีสารโฟเลตซึ่งช่วยให้สมองหลังฮอร์โมนเซโรโทนิน อันเป็นสารแห่งความสุข กลิ่นของผลไม้ตระกูลส้มสามารถทำให้เบิกบานได้



ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับพ่อแม่ที่อยากให้ลูกน้อยดื่มน้ำส้มคั้น จะให้ดื่มได้ต้องหลัง ๖ เดือน เพราะเป็นช่วงที่สามารถให้อาหารเสริมได้ แต่ควรผสมน้ำส้มกับน้ำในปริมาณครึ่งต่อครึ่ง การให้น้ำส้มที่มีรสชาติเข้มข้นโดยไม่ผสมอะไรเลยอาจทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบดูดซึมของลูกได้ พอลูกโตขึ้นจึงค่อย ๆ ลดปริมาณน้ำลง จนถึงอายุ ๕ ขวบ จึงสามารถให้น้ำส้มอย่างเดียวโดยไม่ต้องผสมน้ำ

อนึ่ง เนื่องจากน้ำส้มมีรสหวานมาก การผสมน้ำยังเป็นข้อดีที่ช่วยให้ลูกน้อยไม่ติดหวานตั้งแต่เด็ก

ผู้ที่เป็นโรคไตและเบาหวาน หากต้องการจะรับประทานส้ม ควรรับประทานด้วยความระมัดระวัง เพราะส้มเป็นผลไม้ที่ให้โปแตสเซียมและน้ำตาลสูง ควรรับประทานเป็นผลซึ่งมีกากใย จะดีกว่าดื่มน้ำส้มคั้น เพราะน้ำส้มคั้น ๑ แก้ว ต้องใช้ส้มมาคั้นหลายผล ไม่มีกากใย และบางร้านจะเติมรสหวานเพิ่มเติม

ที่มา : “ประโยชน์ของส้ม.” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.phyathai.com/medicalarticledetail/๓/๔๐/๖๐๓/th. ๒๕๕๗>.