

บทรายการวิทยุพันทอล์ค
เรื่อง แอปเปิ้ล
เรียบเรียงบทความโดย รศ.ทพญ.ดร. รุ่งอรุณ เกรียงไกร



แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ได้รับความนิยมในการรับประทาน นอกจากความกรอบ อร่อยแล้ว แอปเปิ้ลยังคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์วิตามินแร่ธาตุหลากหลาย ไม่ทราบว่าคุณผู้ฟังเคยเห็นแอปเปิ้ลกันมาแล้วกี่สายพันธุ์ บางท่านอาจจะบอกว่าเคยเห็นแอปเปิ้ล 2 แบบ ด้วยกัน คือแอปเปิ้ลสีแดงกับสีเขียว หากรับฟังเรื่องที่น่ามาพูดคุยกันวันนี้จบแล้ว คิดว่าคุณผู้ฟังต้องอยากไปสำรวจแอปเปิ้ลที่มีวางขายกันอย่างแน่นอนค่ะ เพราะทุกวันนี้แค่เราเดินไปในซูเปอร์มาร์เกต เราก็เจอแอปเปิ้ลมากมายหลายชนิด ลูกเล็ก ลูกใหญ่ หลากสี มีทั้งแบบนำเข้าจากต่างประเทศ บ้างก็ปลูกได้เองในประเทศ เพื่อที่จะไขข้อสงสัยนี้ วันนี้เรามาลองทำความรู้จักกับแอปเปิ้ลสายพันธุ์ต่างๆ ที่เรานิยมทานกันดูนะคะ



เริ่มจากสีก่อน หากเปรียบเทียบระหว่างแอปเปิ้ลเขียว VS แอปเปิ้ลแดง ในแง่ของเนื้อสัมผัส และรสชาติ แอปเปิ้ลเขียวจะมีรสที่หวานน้อยกว่า เปลือกหนากว่า และเนื้อที่กรอบกว่าเมื่อเทียบกับแอปเปิ้ลแดง และหลายๆ คนคงทราบดีอยู่แล้วว่าถ้าอยากลดน้ำหนักต้องเลือกทานแอปเปิ้ลเขียว เนื่องจากในแอปเปิ้ลเขียวมีกากใยสูงและมีน้ำตาลน้อยกว่า เมื่อเทียบกับแอปเปิ้ลแดง จะช่วยให้อิ่มท้อง ดีต่อระบบขับถ่ายและลำไส้ แถมยังช่วยลดระดับ LDL-Cholesterol ได้ดีอีกด้วย ส่วนแอปเปิ้ลแดง นอกจากรสหวานและเนื้อสัมผัสที่นุ่มละเอียดยแล้ว ยังมีสาร **anti-oxidant** ที่พบได้มากในเปลือกสีแดงสูงกว่าแอปเปิ้ลเขียว และช่วยลดและยับยั้งการอักเสบในร่างกายได้ดีกว่า แต่ไม่ว่าจะเป็นแอปเปิ้ลสีอะไร คุณค่าทางโภชนาการก็ไม่ได้มีความแตกต่างกันมากนัก ใครชอบทานแบบไหนก็เลือกตามที่ชอบได้เลยค่ะ แอปเปิ้ลที่เรามักจะเห็นบ่อยๆในบ้านเรา หาซื้อได้ทั่วไปตามตลาดหรือซูเปอร์มาร์เก็ต มี 9 ชนิด ได้แก่

1. แอปเปิ้ลโรยัลกาล่า (Royal Gala Apple) หรือกาล่า



มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ มีผิวลาย ที่มีเฉดสีเหลือง-ส้ม-แดง ตัดกันเสมออย่างชัดเจนโดดเด่น ในเรื่องรสชาติที่ค่อนข้างหวานมากและความกรอบ ออกผลในช่วงเดือนสิงหาคม – กรกฎาคม

2. แอปเปิ้ลแปซิฟิกโรส (Pacific Rose Apple)



มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ประเทศ นิวซีแลนด์สีชมพู-แดงเหมือนดอกกุหลาบตลอดทั่วทั้งลูก มีความหวานธรรมชาติเหมือนน้ำผึ้งไม่เหมือนน้ำตาล กรอบ และ ผิวหนากว่าแอปเปิ้ลโดยทั่วไป ออกผลในช่วงเดือนพฤศจิกายน – เมษายน

3. แอปเปิ้ลแดง (Red Delicious Apple)



มีรูปร่างคล้ายรูปหัวใจ มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศ อเมริกาและเปรู มีสีแดงเข้ม และบางครั้งมีผิวลายๆ ปะปนมา แอปเปิ้ลพันธุ์นี้โดดเด่นในเรื่องความกรอบ และรสชาติที่หวานกำลังดี ออกผลในช่วงเดือนสิงหาคม – กรกฎาคม

4. แอปเปิ้ลเอนวี (Envy Apple)



มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ เป็นแอปเปิ้ล พันธุ์ที่มี ทั้งความหวาน พอดี เนื้อกรอบและชุ่มฉ่ำ มีสีแดงเป็นสีหลักและสีเหลืองเป็นสีรอง มีลายเป็นสีแดงเข้ม เป็นพันธุ์ที่ออกผลตลอดทั้งปี

5. แอปเปิ้ลแจ๊ส (Jazz Apple)



มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์และได้ถูกขยาย แหล่งการปลูกไปยังหลากหลายประเทศทั่วโลก เช่น อเมริกา อังกฤษ ชิลี และอื่น ๆ อีกมากมาย มีสีแดง-เหลืองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะออกแนวแต้มหรือป้ายสี มากกว่าลายสี แอปเปิ้ลแจ๊สมีความหวานกรอบ และเนื้อแน่นมาก ออกผลตลอดทั้งปี

6. แอปเปิ้ลแกรนนี่ สมิท (Granny Smith Apple)



หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า แอปเปิ้ลเขียว มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย มีความโดดเด่นในเรื่องรสชาติที่เปรี้ยว และสีเขียวโดดเด่นต่างจาก แอปเปิ้ลพันธุ์อื่น ออกผลในช่วงเดือนสิงหาคม – กรกฎาคม

7. แอปเปิ้ลทอง (Golden Delicious Apple)



มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศอเมริกา จุดเด่นของแอปเปิ้ล พันธุ์นี้คงไม่พ้นเรื่องเพราะมีสีเหลือง-ทองอร่าม นอกจากนั้นเนื้อในของแอปเปิ้ล เมื่อถูกหั่นออกมาแล้ว ยังสามารถคงความขาวได้ยาวนานกว่า แอปเปิ้ลพันธุ์อื่นๆ แอปเปิ้ลทอง มีรสชาติที่หวานและยังมีความ กรอบอีกด้วย ออกผลในช่วงเดือนสิงหาคม – กรกฎาคม

8. แอปเปิ้ลแอมโบรเซีย (Ambrosia Apple)



หรือที่รู้จักกันในนาม แอปเปิ้ลที่หยุดทานไม่ได้ (Irresistible apple) มีต้นกำเนิดที่ประเทศอังกฤษ และโคลัมเบีย มีสีเหลือง-ส้มเป็นส่วนใหญ่ ตัดกับลายสีแดง เนื้อในของแอปเปิ้ลมีสีเหลือง-ขาว รสชาติหวาน ออกผลตลอดทั้งปี

9. แอปเปิ้ลฟูจิ (Fuji)



มีต้นกำเนิดจากประเทศญี่ปุ่น เป็นพันธุ์ผสมระหว่าง แอปเปิ้ลเรดดีลีเซียส และแรลส์เจเนต มีความกรอบและหวานที่โดดเด่น ออกผลในช่วงเดือนสิงหาคม – กรกฎาคม

ทั้งหมดนี้คือสารานุกรมแอปเปิ้ลฉบับย่อสำหรับคนรักแอปเปิ้ลสุขภาพดีที่ตั้งใจนำมาเสนอ นอกจากการรับประทานแอปเปิ้ลแต่ละชนิดที่กล่าวมา ก็ควรรับประทานผักและผลไม้ชนิดอื่นด้วย เพราะว่ามีวิตามินและแร่ธาตุที่หลากหลายช่วยให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพฟันที่แข็งแรง



นอกจากเรื่องการรับประทานอาหารแล้ว การดูแลทำความสะอาดช่องปาก หลังรับประทานอาหาร ก็เป็นเรื่องที่สำคัญด้วยเช่นกัน ควรทำความสะอาดช่องปาก โดยการแปรงฟันวันละ 2 ครั้งอย่างถูกวิธี เลือกใช้ ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ และพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือน เพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปาก

ที่มาบทความ **Miracle Apple** : ข่าวสารทันตแพทย์ ปีที่ 34 ฉบับที่ 3