

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ผักผลไม้

โพลีฟีนอล

ลดการอักเสบ ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งบางชนิด
พบมากในผลไม้หลายชนิด เช่น องุ่นม่วง ลูกพรุน ลูกหม่อน
สตอร์เบอร์รี่ แอปเปิล ทับทิม น้อยหน่า ทุเรียน มะเฟือง
ลิ้นจี่ ฝรั่ง พืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง
ผักใบเขียว เช่น ผักหวาน ผักกระเฉด ผักชีล้อม
ผักสีม่วง เช่น กระหล่ำปลีม่วง

มีสารต้านมะเร็ง

หลายกลุ่ม
ผักผลไม้แต่ละสี
มีชนิดและปริมาณ
สารต้านมะเร็ง
แตกต่างกัน

แอนโทไซยานิน

ลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของเซลล์
ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด
พบมากในผลไม้สีแดง ม่วง น้ำเงิน เช่น ทับทิม
ชมพูแดง องุ่นม่วง ลูกหม่อน บลูเบอร์รี่ สตอร์เบอร์รี่
พบในผักสีแดง สีม่วง เช่น แรดิชิโนแดง มะเขือม่วง
มะเขือเทศสีม่วง กระหล่ำปลีม่วง

ไลโคพีน

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด
พบในผลไม้บางชนิด เช่น แตงโมสีแดง
ส้มโอเนื้อสีแดง ส้ม มะละกอสุก
พบในผักบางชนิด เช่น มะเขือเทศ

ใยอาหารในผักผลไม้
ช่วยการขับถ่าย
ลดความเสี่ยง
การเกิดมะเร็งลำไส้
นอกจากนี้ยังช่วยลด
ระดับคอเลสเตอรอล
ได้ดี

แคโรทีนอยด์

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคมะเร็งบางชนิด พบมากในผลไม้สีเหลือง สีส้ม
เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก ส้ม มะยงชิด
แคนตาลูป ผลไม้สีเหลือง เช่น แตงโม
พบมากในผักสีเหลือง สีส้ม เช่น ฟักทอง แครอท
พริกหวาน ผักชีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า
ผักกูด บรอกโคลี

วิตามินซี

ลดการแข็งตัวของหลอดเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด
ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ลิ้นจี่ ทุเรียน เงาะ
มะละกอสุก มะม่วงดิบ ส้ม ลำไย
พบมากใน พริกหวาน ผักหวาน ผักเหลียง มะระจีน
คะน้า กวาวเครือ กระหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ
บรอกโคลี

วิตามินอี

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
และโรคมะเร็งบางชนิด
พบมากในน้ำมันพืชแข็ง ผักชีเขียวเข้ม
เช่น ตำลึง คะน้า เป็นต้น

ผักผลไม้
มีประโยชน์
หลายอย่าง
จริงๆ



อ้างอิงจาก ศร.อส. รัชต์ คงฉายฉาย และ ริญ วัฒนศิริ โภชนาการกับผลไม้ และโภชนาการกับผัก
โครงการสื่อสารความเสี่ยงการบริโภคอาหารโยนิบันสูงสำหรับนักเรียน และประชาชนทั่วไป
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

