

เครื่องดื่มเสริมสุขภาพจากผักผลไม้ไทย

ดร. นฤมล รื่นไวย์
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
196 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

น้ำไลโคเอม น้ำกาหุย น้ำกล้วยหอม และน้ำมังคุด



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากผักผลไม้ไทยผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่ได้จากการวิจัย ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ 4 ชนิด คือ น้ำไลโคเอม น้ำกาหุย น้ำกล้วยหอม และน้ำมังคุด เราลองมาทำความรู้จักเครื่องดื่มทั้ง 4 ชนิดกันดีกว่า

น้ำไลโคเอม (Lyc M) เป็นผลิตภัณฑ์จากโครงการวิจัยและพัฒนาเครื่องดื่มเพื่อลดภาวะเสี่ยงโรคมะเร็งในผู้สูงอายุจากพืชผักผลไม้ ของฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ วว. พืชผัก ผลไม้ต่างๆ ของไทย ที่นำมาผลิตเครื่องดื่ม ประกอบด้วย ฟักทอง มะเขือเทศ แตงโม แก้วมังกร และแครอท ซึ่งให้สารไลโคปีนและบีตาแคโรทีนธรรมชาติที่สามารถต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้ พืชผักผลไม้ดังกล่าว ได้รับการพัฒนาสูตรเป็นเครื่องดื่มผลไม้รวมเพื่อสุขภาพไลโคเอม และผ่านการศึกษาผลการต้านอนุมูลอิสระ เครื่องดื่มชนิดนี้มีส่วนผสมของสารไลโคปีนและบีตาแคโรทีนธรรมชาติ 100%

น้ำกาหุย คือเครื่องดื่มเสริมสุขภาพที่ผลิตจากผลมะม่วงหิมพานต์ ซึ่งมีชื่อพื้นเมืองว่า “กาหุย” เป็นผลงานวิจัยและพัฒนาของฝ่ายเทคโนโลยีชีวภาพ วว. น้ำกาหุยเป็นเครื่องดื่มเสริมสุขภาพชนิดเข้มข้น แต่ไม่หวานจัด จึงเหมาะแก่การนำไปเจือจางกับน้ำสะอาดเพื่อดื่ม หรือใช้เพิ่มความหวานให้กับเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชา หรือผสมโซดาดื่มเพื่อความสดชื่น จากการวิเคราะห์ของ วว. พบว่า เป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงาน แต่แคลอรีต่ำ เนื่องจากไม่พบปริมาณของไขมันและคอเลสเตอรอล และยังอุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินซี วิตามินบี เป็นต้น

น้ำกล้วยหอม เป็นผลงานวิจัยและพัฒนาของฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร วว. ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการของกล้วยอย่างครบถ้วน ได้แก่ วิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โพแทสเซียม แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคโลหิตจาง โรคท้องผูก อาการเสียดท้อง โรคลำไส้เป็นแผล โรคหูด แก้มืดผดผื่น

รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และแก้อาการเมาค้าง เป็นต้น

น้ำมังคุด เป็นเครื่องดื่มเสริมสุขภาพ ที่วิจัยและพัฒนาโดยฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร วว. ใช้วัตถุดิบจากมังคุดตากเกรด ที่ไม่สามารถส่งเป็นสินค้าออกยังต่างประเทศได้ นำมาเพิ่มมูลค่า และเป็นผลิตภัณฑ์ทางเลือกสำหรับผู้บริโภคที่รักสุขภาพ น้ำมังคุดของ วว. นี้มีรสชาติกลมกล่อม และมีส่วนประกอบของสารแซนโทน (xanthone) จากเปลือกมังคุด ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อ และต้านการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติ

เครื่องดื่มเสริมสุขภาพจากผักและผลไม้ไทย จากการวิจัยและพัฒนาโดย วว. นี้สามารถจะสร้างประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจให้แก่ประเทศไทยได้ในแง่ของการเพิ่มมูลค่าผลผลิตการเกษตร และยังเป็นการส่งเสริมการสร้างสุขภาพดีให้แก่คนไทย โดยการเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ดี มีคุณภาพด้วยฝีมือของนักวิจัยไทย