

อะโวคาโด ผลไม้เพื่อสุขภาพ

อะโวคาโด (Avocado) หรือ ลูกเนย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Persea americana* Mill จัดอยู่ในวงศ์อบเชย (Lauraceae) อะโวคาโดเป็นต้นไม้ขึ้นเมืองของเม็กซิโก ในประเทศไทยมีการนำมามีปลูกครั้งแรกที่จังหวัดน่าน ก่อนจะแพร่ขยายไปทั่วประเทศ โดยอะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีเนื้อมันเป็นเนย ลักษณะของผลจะมีรูปร่างคล้ายสาหร่ายหรือรูปไข่จนถึงรูปกลม

อะโวคาโด เป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากในแถบยุโรปและอเมริกา เพราะมีสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุหลากหลายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก แต่เนื่องจากเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน และมีไขมันสูง ผลไม้ชนิดนี้จึงถูกมองข้ามไปอย่างน่าเสียดาย

ผลอะโวคาโด น้ำหนัก 100 กรัม (ประมาณครึ่งผล) จะมีไขมันสูงถึง 14.66 กรัม (ถ้าเทียบกับผลไม้ชนิดอื่นจะมีไขมันน้อยมากหรือไม่มีไขมันเลย) แต่การรับประทานอะโวคาโดไม่ได้ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด เมื่อเทียบกับการรับประทานไขมันอื่นในปริมาณเท่ากัน นอกจากนั้นการรับประทานอะโวคาโดยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย และไม่ทำให้อ้วน และยังช่วยลดระดับไขมันเลว (LDL) ได้อย่างชัดเจนอีกด้วย

อะโวคาโด กินดิบไม่ได้เพราะมีแทนนินทำให้หืน กินมากจะปวดศีรษะ รับประทานได้แต่ผลสุก กินเป็นผลไม้สด หรือกินกับไอศกรีม น้ำตาล นมข้นหวาน สลัด แครก ข้าวเม็กซิโกใช้เนื้ออะโวคาโดปรุงอาหารแทนเนย และนำมาสกัดน้ำมันทำเครื่องสำอาง

ประโยชน์ของอะโวคาโด

- อะโวคาโดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย ช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้
- การรับประทานอะโวคาโดสามารถช่วยลดน้ำหนักตัวและลดระดับไขมันชนิดเลว (LDL) ลงได้อย่างชัดเจน เป็นแหล่งของกรดไขมันชนิดดี (HDL) ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก ช่วยป้องกันการสะสมของไขมันเลวในเส้นเลือด ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและโรคหัวใจวาย
- ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้
- มีวิตามินซีซึ่งช่วยป้องกันหวัดได้ ป้องกันการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคปากนกกระจอก
- มีโปรตีนสูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีเส้นใยอาหารสูง จึงช่วยในการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี
- ไขมันในอะโวคาโดสามารถช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นไลโคปีน เบตาแคโรทีน หรือลูทีนในผักผลไม้ต่าง ๆ
- การรับประทานอะโวคาโดเป็นประจำจะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเหน็บชาได้ มีประโยชน์อย่างมากเหมาะให้ลูกน้อยรับประทานเป็นอาหารเสริม แม้ว่าจะมีแคลอรีสูง แต่ก็อุดมไปด้วย DHA และไขมันดี (HDL) ในปริมาณที่สูงเช่นกัน
- มีไฟเบอร์สูง ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์อย่างมาก เพราะจำเป็นสำหรับทารกในครรภ์
- น้ำมันอะโวคาโดอุดมด้วยวิตามินดีดีที่สุดหากเทียบกับน้ำมันอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันกัญชง น้ำมันข้าวโพด อัลมอนต์ หรือแม้กระทั่งน้ำมันมะกอก
- น้ำมันสามารถนำมาใช้วดศีรษะเพื่อช่วยเร่งการงอกของเส้นผมได้
- เนื้อสามารถนำมาปรุงอาหารแทนเนยได้
- น้ำมันทำเป็นเครื่องสำอางได้ น้ำมันของอะโวคาโดสามารถช่วยลดริ้วรอยแห่งวัยได้ดี จึงช่วยคงความอ่อนเยาว์ได้เป็นอย่างดี
- เนื้อผลสดสามารถใช้บำรุงผิวพรรณและเส้นผมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ผิวแห้ง ซึ่งจะช่วยให้ผิวพรรณ ให้ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวาได้

คุณค่าทางโภชนาการของอะโวคาโดดิบต่อ 100 กรัม

พลังงาน	160	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.53	กรัม
น้ำตาล	0.66	กรัม
เส้นใย	6.7	กรัม
ไขมัน	14.66	กรัม
กรดไขมันอิ่มตัว	2.13	กรัม
กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว	9.8	กรัม
กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน	1.82	กรัม
โปรตีน	2	กรัม
น้ำ	73.23	กรัม
วิตามินเอ	7	ไมโครกรัม 1%
เบตาแคโรทีน	42	ไมโครกรัม 1%
ลูทีนและซีแซนทีน	271	ไมโครกรัม
วิตามินบี 1	0.067	มิลลิกรัม 6 %
วิตามินบี 2	0.13	มิลลิกรัม 11 %
วิตามินบี 3	1.738	มิลลิกรัม 12 %
วิตามินบี 5	1.389	มิลลิกรัม 28 %
วิตามินบี 6	0.257	มิลลิกรัม 20 %
วิตามินบี 9	81	ไมโครกรัม 20 %
วิตามินซี	10	มิลลิกรัม 12 %
วิตามินอี	2.07	มิลลิกรัม 14 %
วิตามินเค	21	ไมโครกรัม 20 %
ธาตุแคลเซียม	12	มิลลิกรัม 1 %
ธาตุเหล็ก	0.55	มิลลิกรัม 4 %
ธาตุแมกนีเซียม	29	มิลลิกรัม 8 %
ธาตุแมงกานีส	0.142	มิลลิกรัม 7 %
ธาตุฟอสฟอรัส	52	มิลลิกรัม 7 %
ธาตุโพแทสเซียม	485	มิลลิกรัม 10 %
ธาตุโซเดียม	7	มิลลิกรัม 0 %
ธาตุสังกะสี	0.64	มิลลิกรัม 7 %

% = ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database)

ความเป็นพิษ

บางคนอาจมีอาการแพ้อะโวคาโด โดยแพ้ในรูปของละอองเกสร หรือหลังจากรับประทานอะโวคาโดเข้าไปที่เรียก latex-fruit syndrome เพราะเกี่ยวข้องกับการแพ้ละอองเกสรที่ปรากฏได้แก่ ลมพิษ ผื่นคัน ปวดท้อง อาเจียน หรือถ้าแพ้มากอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

ใบ เปลือกต้น และเปลือกชั้นเอนโดคาร์บของอะโวคาโดเป็นพิษต่อสัตว์หลายชนิดทั้งแมว หมา แพะ กระต่าย หนู นก ปลา ไก่ และม้า ผลเป็นพิษกับนกบางชนิด American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA) ได้ประกาศว่าอะโวคาโดเป็นพิษต่อสัตว์



แหล่งอ้างอิง : วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี และ หนังสือผลไม้ 111 ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน (นิดดา หงส์วิวัฒน์, ทวีทอง หงส์วิวัฒน์) เรียบเรียงข้อมูลโดยเว็บไซต์เมดไทย (MedThai)



พันธุ์อะโวคาโด ที่ปลูกเป็นการค้า มีพันธุ์อะไรบ้าง

อะโวคาโดพันธุ์ ลูล่า (Lula)

เกิดจากเมล็ดผ่าครึ่งผสมกัน ไม่รู้พ่อแม่พันธุ์ รูปช่วงผลคล้ายหลอดไฟ ผลขนาดกลาง ผิวผลเขียวเรียบ น้ำหนักผล 300-400 กรัม เนื้อสีเหลืองปนเขียว เมล็ดขนาดใหญ่ออกในช่อง เมล็ดแน่น ไขมัน 6-15 % ช่วงเก็บผล กลางเดือนธันวาคม - กลางเดือนมกราคม ติดผลดกวันปี

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ ลูล่า (Lula)

Ian Maguire UF/IFAS/TREC

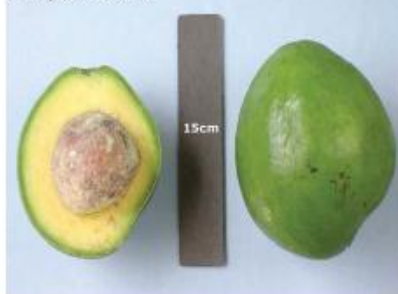


อะโวคาโดพันธุ์ บูธ 7 (Booth 7)

อะโวคาโดพันธุ์ บูธ 7 (Booth 7)

เป็นลูกผสมระหว่างกัวเตมาลันและเวสต์อินเดียน ผลค่อนข้างกลม ผลขนาดกลาง น้ำหนัก 300-500 กรัม ผิวขรุขระ สีผิวสีเขียว เปลือกหนา เนื้อสีเหลืองอ่อนรสดี เมล็ดขนาดกลางติดอยู่ในช่องเมล็ดแน่น ไขมัน 7-14 % ช่วงเก็บผล กลางเดือนธันวาคม - กลางเดือนธันวาคม ในประเทศไทยให้ผลดกติดผลเกือบทุกปี ปลูกง่าย

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ วอลดิน (Waldin)

อะโวคาโดพันธุ์ วอลดิน (Waldin)

เป็นลูกผสมระหว่างเวสต์อินเดียนกับกัวเตมาลัน ผลรูปไข่ ผลด้านหนึ่งแบน ผิวผลเรียบเป็นมันสีเขียวอ่อนหรือเขียวอมเหลือง น้ำหนัก 300-500 กรัม เนื้อสีเหลืองอมเขียว เมล็ดขนาดกลางหรือใหญ่อยู่ในช่องเมล็ดแน่น ไขมัน 5-10 % ฤดูเก็บเกี่ยว ต้นสืบพันธุ์ยาก - ต้นผสมพันธุ์ยาก ให้ออกผล 1-3 ผล ใบไม่ค่อยหนาแน่น ผลสุกแตกเปลือกยากมาก และให้ผลดกมากควรรีบตัดผลออกบ้าง เพื่อให้ได้ผลที่ดีขึ้นที่มีคุณภาพ

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ ฮิกสัน (Hickson)

อะโวคาโดพันธุ์ ฮิกสัน (Hickson)

ผลรูปไข่ น้ำหนัก 400-600 กรัม ผิวผลสีเขียว ผิวขรุขระเล็กน้อย เปลือกหนาปานกลาง เนื้อสีเหลืองอ่อน เมล็ดเล็กติดอยู่ในช่องเมล็ดแน่น ไขมัน 8-10 % ลำต้นสูง ขั้วผลเหนียวทนทานต่อลม แต่ไม่ทนทานอากาศเย็น ฤดูเก็บเกี่ยวต้นเดือนพฤศจิกายน - กลางเดือนธันวาคม

อะโวคาโดพันธุ์ มอนโร (Monroe)

เป็นลูกผสมระหว่างกัวเตมาลัน และเวสต์อินเดียน ผลรูปไข่ ด้านล่างของผลแบนเป็นผลขนาดใหญ่ น้ำหนัก 200-400 กรัม ผิวขรุขระ สีเขียวเข้ม เปลือกหนา เนื้อหนาน้ำหนักมาก เนื้อสีเหลืองอ่อน รสหวานรสดี

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ มอนโร (Monroe)

อะโวคาโดพันธุ์ ฮอลล์ (Hall)

เป็นลูกผสมระหว่างกัวเตมาลัน และเวสต์อินเดียน ผลคล้ายหลอดไฟ น้ำหนัก 400-500 กรัม (บางครั้งใหญ่ถึง 600 กรัม) ผิวผลไม่เรียบ ผิวขรุขระ มีสีเขียวเข้ม เปลือกหนามากเนื้อใช้ เนื้อสีเหลืองเข้ม เมล็ดขนาดกลางใหญ่ อยู่ในช่องเมล็ดแน่น ติดผลดกในบางประเทศไทย ไขมัน 10-16 % ช่วงเก็บเกี่ยว เดือนพฤศจิกายน - มกราคม

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ ฮอลล์ (Hall)

อะโวคาโดพันธุ์ โพลล็อก (Pollock)

เป็นสายพันธุ์จาก เม็กซิโกอินเดียน ต้นแข็งแรง ผลขนาดใหญ่ ผลรูปค่อนข้างรี ผลสีเขียวอ่อนมีจุดประสีเขียวยอมเหลืองกระจายเต็มผล เมื่อแก่จะมีสีเหลืองอมเขียวบริเวณใกล้ขั้ว ผลและที่ขั้วผลจะมีสีเหลืองละเอียล น้ำหนัก 600-700 กรัม เมื่อบ่มให้สุกเปลือกจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงหรือสีเขียวปนเหลือง เปลือกบาง เนื้อจะอยู่ในช่องอย่างหลวมๆ ฤดูเก็บเกี่ยวกลางเดือนกรกฎาคม - กลางเดือนสิงหาคม

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ โพลล็อก (Pollock)

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ ปีเตอร์สัน (Peterson)

อะโวคาโดพันธุ์ ปีเตอร์สัน (Peterson)

เป็นลูกผสมระหว่างกัวเตมาลัน และเวสต์อินเดียน ผลขนาดเล็กถึงกลาง ผลค่อนข้างกลม น้ำหนัก 200-300 กรัม เนื้อสีเหลืองอมเขียว เมล็ดใหญ่ อยู่ในช่องเมล็ดแน่น เนื้อสีเหลืองอมเขียวรสดี ฤดูเก็บเกี่ยวเดือน สิงหาคม - ตุลาคม

อะโวคาโดพันธุ์ โชควอท (Choquette)

ผลรูปไข่ด้านผลข้างหนึ่งแบน ผลขนาดใหญ่มาก 400-600 กรัม ผิวผลเรียบเป็นมัน ผลสีเขียวถึงสีเขียวเข้ม เนื้อหนาสีเหลือง รสดี เมล็ดขนาดกลาง อยู่ในช่องเมล็ดแน่น ไขมัน 3-18 % ในประเทศไทยติดผลออกอายุ 6 ปี ให้ผล 200-400 ผล ต่อต้น ต้นแข็งแรงทนน้ำท่วมขังให้ผลดีเกือบทุกปี ฤดูเก็บเกี่ยวเดือน พฤศจิกายน - มกราคม

Ian Maguire UF/IFAS/TREC



อะโวคาโดพันธุ์ โชควอท (Choquette)

นอกจากนี้ยังมีพันธุ์อื่นๆ อีกได้แก่

พันธุ์ กำปอง (Kampong)

พันธุ์ เทเลอร์ (Taylor)

พันธุ์ แฮส (Hass)

พันธุ์ เฟอर्टี (Fuerte)

พันธุ์ มงค์ (Monge)

พันธุ์ ปากช่อง 2-8



น้ำมันอะโวคาโด (Avocado Oil)

น้ำมันอะโวคาโด มีคุณสมบัติที่ดีหลายประการ คือ

อุดมไปด้วยกรดโอเลอิก (Oleic Acid) ซึ่งดีต่อสุขภาพ น้ำมันอะโวคาโดที่สกัดจากเนื้อของผลจะมีกรดโอเลอิก (โอเมก้า 9) อยู่ ถึง 70% กรดไขมันอิ่มตัว 12 % และ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated fat) 13 % ซึ่งเป็นน้ำมันในกลุ่มโอเมก้า 6 และ 3 ในสัดส่วน 13:1

มีสาร ลูเทนิน (Lutein) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีประโยชน์ต่อหัวใจ ลูเทนิน เป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ที่สะสมอยู่บริเวณเรตินาของดวงตา

ช่วยให้สารอาหารดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น เช่นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ (carotenoid) มีงานวิจัยที่ยืนยันได้ว่าการเพิ่มน้ำมันอะโวคาโดในน้ำมันสลัดเพียงเล็กน้อย จะสามารถเพิ่มการดูดซึมแคโรทีนอยด์เข้าสู่ร่างกายได้ถึง 4.3-17.4 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันสลัดที่ไม่มีส่วนผสมของอะโวคาโดอยู่เลย

อาจลดอาการของโรคข้ออักเสบ โรคข้ออักเสบเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบที่เจ็บปวดของข้อต่อ เป็นเรื่องปกติธรรมดาและส่งผลกระทบต่อผู้คนนับล้านทั่วโลก โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นรูปแบบที่พบบ่อยที่สุดของโรคข้ออักเสบ เกี่ยวข้องกับการสลายของกระดูกอ่อนในข้อต่อ จากการศึกษพบว่าสารสกัดผสมจากน้ำมันอะโวคาโด และ น้ำมันกัวเลอีย ที่ไม่ผ่านกระบวนการ saponification อาจลดอาการปวดเมื่อยของโรคข้อเข่าเสื่อม

อาจช่วยป้องกันโรคเหงือกอักเสบจากอะโวคาโดและ น้ำมันกัวเลอียอาจไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อโรคข้ออักเสบเท่านั้น หลักฐานบางอย่างแสดงให้เห็นว่าการใช้ร่วมกันนี้อาจช่วยป้องกันโรคปริทันต์ที่เรียกว่าโรคเหงือกอักเสบ ซึ่งรวมถึงอาการต่างๆ เช่นเลือดออกตามไรฟัน มีกลิ่นปาก และการสลายตัวของกระดูกและเนื้อเยื่อรอบฟัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการสูญเสียฟันได้ จากการศึกษาในเซลล์กระดูกและเนื้อเยื่อปริทันต์ น้ำมันอะโวคาโด/กัวเลอีย ไม่ผ่านกระบวนการ saponification อาจบล็อกโปรตีนที่เรียกว่า IL18 ซึ่ง โปรตีนนี้เป็นตัวส่งเสริมการอักเสบ และเป็นตัวขับเคลื่อนหลักในการทำลายเนื้อเยื่อและการสูญเสียกระดูกในโรคเหงือก

ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและช่วยรักษาบาดแผล กรดไขมันในน้ำมันอะโวคาโดมีประโยชน์ต่อผิวหนัง จากการศึกษในผู้ป่วย 13 ราย พบว่าครีมที่มีน้ำมันอะโวคาโด และ วิตามินบี 12 ช่วยรักษาอาการโรคสะเก็ดเงินได้ดีขึ้น หลังจากได้รับการรักษานาน 12 สัปดาห์ ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำมันอะโวคาโดในการรักษาอาการบาดเจ็บที่ผิวหนังและการศึกษาในหนูพบว่าช่วยรักษาแผลได้เร็วขึ้น

ทำให้อนุมูลอิสระเป็นกลาง (Neutralizes free radicals) อนุมูลอิสระปริมาณสูงในร่างกายสามารถนำไปสู่ความเครียด ซึ่งอาจนำไปสู่โรค เช่นโรคเบาหวานประเภท 2 และโรคหัวใจ จากการศึกษในหนูทดลองพบว่าน้ำมันอะโวคาโด สามารถป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นใน mitochondria ได้

คุณสมบัติของน้ำมันในกลุ่มโอเมก้า 9

- เป็นตัวช่วยในการสร้าง ซอร์โบิน โปรสตาแกลนดิน (Prostaglandins)
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL-Low Density Lipoprotein)
- ช่วยเพิ่มระดับของ HDL (High Density Lipoprotein) ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)
- ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ หัวใจ สมอง ตับ ไต และอวัยวะอื่นๆ ทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ และกลุ่มโรคหลอดเลือดตีบตันได้

คุณสมบัติของน้ำมันในกลุ่มโอเมก้า 6

- เป็นสารตั้งต้นในการสร้างน้ำมันในกลุ่มโอเมก้า 9 ในร่างกาย
- ลดการทำงานของเกร็ดเลือด ทำให้การเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือดลดน้อยลงช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และหัวใจทำงานน้อยลง
- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดร้าย (LDL) เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)
- ช่วยลดอาการปวดและอาการอักเสบต่างๆ
- ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้เซลล์ผิวหนัง ลดอาการแห้งกร้าน แดงขุย รอยรอยต่างๆ บนผิวรวมถึงรักษาอาการทางผิวหนังบางชนิด เช่น ผื่นผิวหนังเรื้อรัง ผิวแห้งลอกเป็นเกล็ด รังแค ผมหงอก เป็นต้น
- มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดและชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง
- ลดอาการแทรกซ้อนทางประสาทของผู้ป่วยเบาหวาน เช่น อาการชาตามปลายมือและปลายเท้า ช่วยรักษาอาการผิดปกติของชายหญิงวัยเจริญพันธุ์ และสตรีวัยทอง

คุณสมบัติของน้ำมันในกลุ่มโอเมก้า 3

- ต่อต้านการอักเสบ(ช่วยบรรเทาอาการข้ออักเสบ)
- ช่วยให้ผิวเปล่งประกายและมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นผลมาจากการเข้าไปสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ช่วยคงความชุ่มชื้นและแข็งแรง ช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจนและเส้นใยอีลาสติน จึงส่งผลให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์และสดใส
- มีประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์ กรดไขมันโอเมก้า-3 มีความสำคัญในการพัฒนาและการทำหน้าที่ของระบบประสาท ระบบสายตา และระบบสมอง ของทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด และในช่วง 6 เดือนแรก หลังจากคลอดแล้ว ดังนั้น มารดาของทารกที่เสริมกรดไขมันโอเมก้า 3 ทั้งนี้ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ โดยควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง)
- มีประโยชน์สำหรับเด็ก น้ำมันโอเมก้า 3 มีประโยชน์อย่างมากในการช่วยการเจริญเติบโตของเด็ก เช่น ช่วยพัฒนาการทำงานของสมองและจิตใจ เพิ่มสมาธิ ความจำระยะสั้นและ ทักษะในการอ่าน ช่วยปกป้องกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ

คุณสมบัติของสารลูเทนิน

- ทำหน้าที่ปกป้องเรตินาและจอประสาทตาจากกระบวนการ Oxidative Stress ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อม
- ป้องกันเซลล์รับแสง (photoreceptor cells) จากอนุมูลอิสระที่เซลล์สร้างขึ้น
- กรองแสงสีฟ้าที่เป็นคลื่นแสงที่มีพลังงานสูง โดยประมาณว่าจะสามารถกรองแสงสีฟ้าได้ถึง 40 % ก่อนที่แสงจะตกถึงแมคูลา (Macular)
- ทำงานร่วมกับกรดไขมันดีเอชเอและเอเอซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมสร้าง พัฒนาการด้านการมองเห็นของเด็ก โดยดีเอชเอและเอเอ จะทำหน้าที่เหมือน เป็นหลอดไฟ ส่วนลูเทนิน จะทำหน้าที่เหมือนเป็นสารเคลือบหลอดไฟไม่ให้เสื่อมเร็ว และนอกจากลูเทนิน จะพบมากในดวงตาของคนเราแล้ว ยังพบได้ในสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็นถึงร้อยละ 66 จึงเชื่อว่าการลูเทนิน มีส่วนช่วยในการรักษาและส่งผลต่อไปยังสมองได้ดีขึ้น

เคล็ดลับความงามกับอะโวคาโด

ผลัดเซลล์ด้วยอะโวคาโด

น้ำมันอะโวคาโด หรือเนื้ออะโวคาโดบดละเอียด นำมาขัดวนและบดในหน้าเบา ๆ หรือจะนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออก หรือเติมน้ำผึ้งเล็กน้อยลงไปในเนื้ออะโวคาโด พอกหน้าทิ้งไว้ 20-30 นาที ล้างออกด้วยน้ำอุ่น ทำเป็นประจำอาทิตย์ละ 2-3 ครั้งจะช่วยบำรุงผิวหน้าให้มีความเนียนนุ่มกระจางใสได้

บำรุงผมแห้งเสีย & เร่งผมยาวเร็ว

เนื้ออะโวคาโดบด ผสมกับน้ำมันมะกอก น้ำมัน และน้ำมันมะพร้าว คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วจึงนำมาวดเส้นผมให้ทั่วศีรษะ ทิ้งไว้ 10-15 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น นอกจากจะช่วยบำรุงให้ผมยาวเร็วแล้ว ยังช่วยลดการหลุดร่วงของเส้นผมอีกด้วย เพราะในอะโวคาโดอุดมไปด้วยอาหารของเส้นผม ช่วยบำรุงให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้น

ลดเลือนริ้วรอยแห่งวัย

ในอะโวคาโดมีกรดอะมิโนและโปรตีนที่เป็นประโยชน์ต่อผิว รวมถึงยังอุดมไปด้วยวิตามินอี ที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว ช่วยลดเลือนริ้วรอยแห่งวัย เพียงนำอะโวคาโดบด ผสมกับน้ำมันอัลมอนต์จนเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น จะช่วยให้ผิวหน้าแลดูกระจ่างขึ้น

บำรุงมือให้นุ่ม

นำอะโวคาโด มาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกันแล้วนำมาพอกที่มือทิ้งไว้ 20-30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น ทำเป็นประจำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยทำให้ผิวมือของเรานุ่มป៉ามัมยั้งขึ้น

บำรุงจมูกเล็บให้แข็งแรง

อะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามินอี และไขมันดีชนิดอื่น ๆ ที่ช่วยบำรุงและซ่อมแซมผิวบริเวณเล็บที่แห้งลอก ใช้อะโวคาโดบด ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันมะกอก แล้วนำมาทาให้ทั่วจมูกเล็บ ทิ้งไว้จนหลายชั่วโมง หรืออาจทิ้งไว้ข้ามคืน จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น วิธีนี้จะช่วยบำรุงให้จมูกเล็บไม่แห้งฉีกอีกต่อไป

