

มะละกอ

นางรอกีเข้าะ ลือจิ
รหัส 002



มะละกอเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีต้นกำเนิดจากอเมริกากลาง เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่นิยมรับประทานมากในบ้านเรา ด้วยการรับประทานสด ๆ หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น ส้มตำ แกงส้ม หรือนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ก็ได้ มะละกอนั้นจัดว่าเป็นไม้ล้มลุก (หลาย ๆ คนมักเข้าใจผิดว่าเป็นไม้ยืนต้น)

ประโยชน์ของมะละกอนั้นก็มีค่อนข้างมาก มีสรรพคุณเป็นทั้งยารักษาโรค โดยสรรพคุณมะละกอก็เช่น ใช้เป็นยาระบาย ยาขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง เป็นต้น และยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน เป็นต้น

แต่มีคำแนะนำว่า ไม่ควรรับประทานมะละกอสุกในปริมาณมาก ๆ หรือติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ผิวของคุณเปลี่ยนเป็นสีเหลืองได้

คุณค่าทางอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการของมะละกอดิบ ต่อ 100 กรัมพลังงาน 43 กิโลแคลอรีคาร์โบไฮเดรต 10.82 กรัม น้ำตาล 7.82 กรัมเส้นใย 1.7 กรัมไขมัน 0.26 กรัมโปรตีน 0.47 กรัมวิตามินเอ 47 ไมโครกรัม 6%เบตาแคโรทีน 274 ไมโครกรัม 3%ลูทีนและซีแซนทีน 89 ไมโครกรัมวิตามินบี 1 0.023 มิลลิกรัม 2%วิตามินบี 2 0.027 มิลลิกรัม 2%วิตามินบี 3 0.357 มิลลิกรัม 2%วิตามินบี 5 0.191 มิลลิกรัม 4%วิตามินบี 6 0.038 มิลลิกรัม 3%วิตามินบี 9 38 ไมโครกรัม 10%วิตามินซี 62 มิลลิกรัม 75%วิตามินอี 0.3 มิลลิกรัม 2%วิตามินเค 2.6 ไมโครกรัม 2%ธาตุแคลเซียม 20 มิลลิกรัม 2%ธาตุเหล็ก 0.25 มิลลิกรัม 2%ธาตุแมกนีเซียม 21 มิลลิกรัม 6%ธาตุแมงกานีส 0.04 มิลลิกรัม 2%ธาตุฟอสฟอรัส 10 มิลลิกรัม 1%ธาตุโพแทสเซียม 182 มิลลิกรัม 4%ธาตุโซเดียม 8 มิลลิกรัม 1%ธาตุสังกะสี 0.08 มิลลิกรัม 1%ไลโคปีน 1,828 ไมโครกรัม

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database)

คุณค่าทางโภชนาการของมะละกอสุก ต่อ 100 กรัม

ประโยชน์ของมะละกอ โปรตีน 0.5 กรัมไขมัน 0.1 กรัมวิตามินซี 70 มิลลิกรัมธาตุแคลเซียม 24 มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัมธาตุเหล็ก 0.6 มิลลิกรัมธาตุโซเดียม 4 มิลลิกรัมวิตามินบี 1 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.04 มิลลิกรัมวิตามินบี 3 0.4 มิลลิกรัม

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : Philippine Herbal Medicine)

