

# 10 ผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง

วิตามินอี ร่างกายเราสร้างขึ้นเองไม่ได้ ต้องรับจากอาหารที่กินเข้าไปเท่านั้น และผลไม้เหล่านี้แหละมีวิตามินอีเยอะ



ผลไม้เป็นอาหารในหมวดอาหารเพื่อสุขภาพ และเราก็ทราบกันดีว่าผลไม้มีวิตามินอยู่ในตัวค่อนข้างเยอะ บางชนิดก็มีวิตามินซีมาก บางชนิดก็เป็นผลไม้ที่มีวิตามินอีมาก ซึ่งนอกจากอาหารจำพวกน้ำมันจากพืชแล้ว ผลไม้เหล่านี้แหละมีวิตามินอีค่อนข้างสูง ว่าแต่วิตามินอีดีต่อร่างกายยังไง ลองอ่านข้อมูลด้านล่างนี้เลยคะ

## \* วิตามินอี ดียังไง

วิตามินอี หรือโทโคฟีรอล (Tocopherol) เป็นวิตามินที่มีความสำคัญ ร่างกายจำเป็นต้องได้รับวิตามินอีจากการรับประทานอาหาร โดยวิตามินอีก็มีประโยชน์ดี ๆ ต่อร่างกาย ดังนี้

- ลดโอกาสเกิดภาวะอัมพาบในร่างกาย โดยการทำหน้าที่เป็นตัวดูดซับอนุมูลอิสระ จึงช่วยปกป้องเซลล์ต่าง ๆ จากการถูกอนุมูลอิสระทำลาย ช่วยชะลอวัย ดูแลผิวพรรณ
- ช่วยสมานแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ให้หายเร็วขึ้น
- ช่วยป้องกันการแตกของเม็ดเลือดแดง
- ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดและการอุดตันของเส้นเลือด จึงช่วยลดอัตราเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจ
- กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย
- ช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ รวมไปถึงระบบสืบพันธุ์ของร่างกาย
- บำรุงสายตา ชะลอการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม ลดความเสี่ยงโรคต้อกระจก

อย่างไรก็ตาม วิตามินอีเป็นวิตามินชนิดที่ร่างกายเราผลิตขึ้นมาเองไม่ได้ จึงจำเป็นต้องได้รับ

วิตามินอีจากอาหารและผลไม้ นะคะ

## \* เช็กลิสต์ผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง

## 1. ขนุน



ผลไม้กลิ่นแรงที่มีประโยชน์เกินคาด โดยนอกจากขนุนจะมีวิตามินอีสูงแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินบีรวม สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินเอ วิตามินซี และแร่ธาตุชนิดอื่น ๆ ที่ช่วยป้องกันความเสื่อมของผิวพรรณ และมีส่วนช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดและริ้วรอยอีกด้วย

- ประโยชน์ของขนุนที่เราไม่เคยรู้ บำรุงผิวพรรณ ป้องกันมะเร็งก็ได้

## 2. มะขามเทศ



มะขามเทศเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และในมะขามเทศเองก็มีวิตามินอีอยู่ไม่น้อย ดังนั้นทั้งวิตามินซี

และวิตามินอีในมะขามเทศจึงพื้กกำลังกันต้านอนุมูลอิสระ บำรุงร่างกาย ปกป้องความเสื่อมของเซลล์ผิว ลดโอกาสเกิดภาวะอุดตันของเส้นเลือด และยังช่วยในการขับถ่ายเพราะมะขามเทศมีไฟเบอร์มากอีกด้วย

### 3. มะม่วง



มะม่วงเป็นผลไม้ที่มีให้กินเกือบทุกฤดูเลยก็ว่าได้ และประโยชน์ของมะม่วงที่น่าสนใจมาก ๆ คือเป็นผลไม้ที่มีวิตามินอีอยู่ด้วย โดยเฉพาะมะม่วงเขียวเสวยดิบ มะม่วงเขียวเสวยสุก มะม่วงน้ำดอกไม้สุก และมะม่วงยายกล่ำสุก

- ประโยชน์ของมะม่วง ผลไม้มากคุณค่า ไม่คว่ำไ้วจะเสียใจ

### 4. มะเขือเทศราชินี



กินมะเขือเทศแล้วผิวจะสวย ข้อมูลนี้เรารู้กันมานาน นั่นก็เพราะมะเขือเทศมีวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการบำรุงผิวพรรณ รวมทั้งช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้

โดยเฉพาะในมะเขือเทศราชินีลูกจิ๋ว ๆ สรรพคุณไม่เล็กลงเลยนะจะบอกให้

- 10 ประโยชน์ของมะเขือเทศราชินี เพื่อนซี้คนรักสุขภาพ

#### 5. แก้วมังกรเนื้อชมพู



แก้วมังกรเนื้อสีชมพูออกม่วงอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชนิดแอนโทไซยานิน มีวิตามินซี วิตามินอี ค่อนข้างสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ควบคุมน้ำตาลในเลือด ช่วยลดน้ำหนัก แก้อาการผูก บำรุงผิวพรรณ และช่วยขับสารพิษในร่างกายก็ได้ด้วย

- ประโยชน์ของแก้วมังกรที่สาว ๆ รักสุขภาพควรรู้

#### 6. สตอร์วเบอร์รี่



ผลไม้สีแดงรสชาติอร่อยอย่างสตรอว์เบอร์รี่ไม่ได้มีดีแค่ที่เรา ๆ ทราบกัน เพราะนอกจากสตรอว์เบอร์รี่จะมีวิตามินซีสูงแล้ว ในสตรอว์เบอร์รียังมีวิตามินอีค่อนข้างมาก มีส่วนสำคัญในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และช่วยบำรุงหัวใจ

- 12 ประโยชน์จากสตรอว์เบอร์รี่ ผลไม้ไม่มีดีสีแดงสด

## 7. กล้วยไข่



ในบรรดากกล้วยทุกชนิด กล้วยไข่เป็นกล้วยที่มีวิตามินอีอยู่มากที่สุด และข้อดีของกล้วยไข่คือกินง่าย รสชาติอร่อย มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ เฉพาะตัว ที่สำคัญกล้วยยังมีเพคตินช่วยในกระบวนการย่อยอาหารและระบบขับถ่าย แถมยังช่วยบำรุงผิวพรรณได้ด้วยนะ

## 8. ทับทิม



วิตามินอีหาได้จากทับทิมด้วยเหมือนกันค่ะ โดยนอกจากวิตามินอีแล้ว ในเมล็ดทับทิมยังมีวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินเค และสารอาหารที่มีประโยชน์อีกเพียบ !

- ประโยชน์ของทับทิม ผลไม้คุณค่าสูงยิ่ง ป้องกันได้หลายโรค

## 9. อะโวคาโด



วิตามินอีละลายได้ดีในไขมัน และอะโวคาโดก็เป็นผลไม้ที่มีกรดไขมันชนิดดีอยู่ถึง 70% ดังนั้นเมื่อเรากินอะโวคาโดเข้าไป ร่างกายก็จะได้รับวิตามินอีที่ถูกไขมันละลายแบบพร้อมใช้ประโยชน์แล้วเรียบร้อย กลายเป็นความอร่อยที่ทุกคนคู่ควร

- อะโวคาโด สรรพคุณแจ่มชะ รักษาโรคสารพัด ถ้าอยากสวยก็จัดให้

## 10. กีวี



วิตามินอีพบได้ในกีวีด้วยเช่นกัน ทั้งในกีวียังมีสารพฤกษเคมีอีกหลายชนิดที่จะช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ และยังมีวิตามินซีช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงอีกด้วย

- กีวี ประโยชน์ดี ๆ ที่ต้องบอกต่อ

นอกจากผลไม้ที่มีวิตามินอีเหล่านี้แล้ว วิตามินอียังพบได้มากในน้ำมันจากธัญพืชและถั่วเปลือกแข็ง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย จมูกข้าวสาลี เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอนด์ ผักใบเขียว เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดาว ผักโขม ปวยเล้ง เป็นต้น