

เครื่องดื่มจากธรรมชาติ

ศ.เกียรติคุณ นพ.ไพโรจน์ อุ่นสมบัติ
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เครื่องดื่มจากธรรมชาติให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ช่วยแก้กระหาย ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า บำรุงร่างกาย เครื่องดื่มจากธรรมชาติที่นิยมดื่ม ได้แก่ น้ำอ้อย มะพร้าว น้ำมะนาว นมถั่วเหลือง น้ำบัวบก น้ำเก๊กฮวย และ น้ำมะตูม เป็นต้น

เครื่องดื่มที่คนไทยนิยมดื่ม ได้แก่ น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ ตลอดจนเครื่องดื่มที่เตรียมจากส่วนต่างๆ ของพืช เครื่องดื่มจากธรรมชาติส่วนใหญ่ ได้แก่ น้ำผลไม้ซึ่งรวมทั้งน้ำคั้นจากผลไม้สด เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำมะพร้าว เป็นต้น และน้ำผลไม้ที่มีเนื้อผลไม้ปั่น น้ำผลไม้ชนิดหลังนี้ ทั้งน้ำและเนื้อผลไม้จะผ่านการบดหรือปั่นให้ละเอียดและแต่งเติมรสหวานด้วยน้ำตาล หรือน้ำเชื่อม และอาจเติมกรดผลไม้เพื่อแต่งรสเปรี้ยวได้ ตัวอย่างของน้ำผลไม้ดังกล่าว ได้แก่ น้ำสับปะรด น้ำแตงโม น้ำมะเขือเทศ น้ำมะขาม เป็นต้น นอกจากนี้ผลไม้แล้ว เครื่องดื่มที่ได้จากธรรมชาติยังสามารถเตรียมจากส่วนอื่นๆ ของพืช เช่น ส่วนเหง้า ต้น ใบ ดอก เมล็ด เป็นต้น ตัวอย่างเครื่องดื่มประเภทนี้ ได้แก่ น้ำอ้อย น้ำขิง น้ำเก๊กฮวย น้ำบัวบก นมถั่วเหลือง เป็นต้น

นอกจากเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ดังกล่าวแล้ว ยังมีน้ำผลไม้อีกหลายชนิดที่นิยมดื่มกันแพร่หลาย เช่น น้ำฝรั่ง น้ำแตงโม น้ำมะขาม น้ำองุ่น น้ำลำไย น้ำทับทิม น้ำรากบัว น้ำบ๊วย ฯลฯ น้ำผลไม้ส่วนใหญ่มีวิธีการเตรียมเป็นเครื่องดื่มคล้ายคลึงกันดับที่กล่าวมาแล้ว นอกจากน้ำผลไม้แล้ว ยังมีผู้นิยมดื่มน้ำผักอีกด้วย น้ำผักจะให้ วิตามินซี และ แคลเซียม สูงกว่าน้ำผลไม้บางอย่างด้วยซ้ำไป แถมยังเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย ผักที่นิยมนำมาบดเป็นน้ำผัก เช่น คื่นช่าย ผักกาดหอม แตงกวา เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า เครื่องดื่มจากธรรมชาติให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ประโยชน์ทางตรงก็คือ ช่วยให้ได้เครื่องดื่มที่อร่อย สะอาด ช่วยดับกระหาย คลายร้อน ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ส่วนประโยชน์ทางอ้อม คือ ใช้เป็นยาบำรุง และยารักษาโรค เช่น ช่วยขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ บำรุงร่างกาย ช่วยระบาย หรือช่วยแก้ท้องเสีย เป็นต้น นอกจากนี้ เครื่องดื่มจากธรรมชาติ สามารถเตรียมได้ง่ายๆ และ รวดเร็ว อีกทั้งช่วยประหยัดรายจ่ายของครอบครัวอีกด้วย ประโยชน์ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ เครื่องดื่มจากธรรมชาติ ไม่ต้องแต่งด้วยสีสังเคราะห์ สีของเครื่องดื่มเป็นสีจากพืชโดยตรง ดังนั้นจึงไม่มีพิษต่อร่างกายอย่างแน่นอน