



รับประทาน
สับปะรด
ถูกวิธี

ผิวสวย
สุขภาพดี
หุ่นเฟิร์ม

นพ.เทวัญ ธาณีรัตน์



รับประทาน
สับปะรด
ถูกวิธี

ผิวสวย
สุขภาพดี
หุ่นเฟิร์ม

รับประทานสับประรดกวีวิธี ผิวสวย สุขภาพดี หุ่นเฟิร์ม

นพ.เทวัญ ธานีรัตน์

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

นพ.เทวัญ ธานีรัตน์.

รับประทานสับประรดกวีวิธี ผิวสวย สุขภาพดี หุ่นเฟิร์ม.--กรุงเทพฯ : ดันคิด, 2566.

144 หน้า

1. สุขภาพกับความงาม. 2. การปรุงอาหาร (สับประรด). I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-578-773-4

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ที่ปรึกษากฎหมาย	: อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	: วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	: เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
ผู้เขียน	: นพ.เทวัญ ธานีรัตน์
บรรณาธิการ	: มาริสา ไกรถาวร
กองบรรณาธิการ	: มนตรา อัสตราเลิศศรีศรี นิคานารถ ไซติมภรณ์ พัทธ์ธรีรา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร	: มัจพร นามกร
ออกแบบปก	: นันทพัลลขุ ไซติน้อย
ศิลปกรรม	: นันทพัลลขุ ไซติน้อย

จัดพิมพ์โดย



ดันคิด สำนักพิมพ์

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนด์เพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน
เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>



นอกจาก**فيتแอนด์เพิร์ม**
สับปะรดยังช่วยทำให้
ผิวเนียนเปล่งปลั่ง
ทำให้**อ่อนเยาว์ลง**



คำนำสำนักพิมพ์

หลายคนเคยรับประทานสับปะรด แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่า สับปะรดที่รับประทานนั้นอุดมด้วยสารอาหารสำคัญมากมาย ที่สำคัญ สารอาหารเหล่านี้แหละ คือสิ่งที่คนไทยจำนวนไม่น้อยไม่รู้ว่ามันมี ประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างไร

เนื่องจากที่ผ่านมามีหลายคนรับประทานสับปะรดเพราะมีความ เชื่อว่าผลไม้นี้จะช่วยลดน้ำหนัก ทว่าในความเป็นจริงแล้ว สับปะรดช่วยย่อย อาหาร แต่เรื่องการย่อยไม่ได้เกี่ยวข้องกับน้ำตาลในสับปะรด

แน่นอนว่าถ้าคุณต้องการจะกินสับปะรดเพื่อช่วยย่อย คุณจำเป็นต้องนำไปแปรรูปเป็นน้ำหมักชีวภาพเพื่อลดปริมาณน้ำตาลที่ยังคงไว้ซึ่งสารอาหารสำคัญ นี่คือนวัตกรรมที่หลายคนไม่รู้

ฉะนั้นก่อนที่คุณจะหยิบสับปะรดเข้าปาก สิ่งแรกที่ต้องแนะนำคือ
อ่านหนังสือเล่มนี้ก่อน เพื่อทำความรู้จักและเข้าใจในสรรพคุณของ
สับปะรด แล้วคุณจะรู้ว่าการรับประทานสับปะรดถูกวิธีจะทำให้ชีวิตของคุณ
มีความสุข

เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
บรรณาธิการบริหาร

คำนำผู้เขียน

ยังคงมีผลไม้อีกหลากหลายชนิดในเมืองไทยที่คนไทยไม่รู้จักรสรพคุณ หรือบางอย่างรู้จักแต่กลับไม่รู้จริงทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ โดยเฉพาะกับสับปะรด ผลไม้ที่หลายคนเชื่อว่าเป็นผลไม้ลดน้ำหนัก ยิ่งรับประทานมากก็ยิ่งทำให้น้ำหนักลดลง

ด้วยเหตุนี้ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะอยากสื่อสารกับทุกคนในเรื่องของสับปะรด ผลไม้ที่หลายคนเคยรับประทานภายใต้ความเชื่อและมุมมองผิด ๆ เช่น รับประทานสับปะรดแล้วน้ำหนักจะลด อยากหุ่นดีให้รับประทานสับปะรดมาก ๆ ภายใต้ความเชื่อแบบนี้ทำให้คุณผู้หญิงหลาย ๆ คนนิยมชมชอบการรับประทานสับปะรด ชนิดที่ว่ารับประทานทุกวันและทุกมื้อ โดยไม่รู้ข้อเท็จจริงที่ว่า สับปะรดเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลสูงมาก การรับประทานบ่อย ๆ หรือมาก ๆ ไม่ได้ทำให้คุณผอมในทางตรงกันข้าม หากคุณไม่ออกกำลังกายจะทำให้น้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว

ด้วยเหตุนี้ผมจึงได้รวบรวมงานวิจัย บทความวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสับปะรดออกมาถ่ายทอดเป็นพ็อกเก็ตบุ๊กที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย โดยใช้ชื่อ **“รับประทานสับปะรดถูกวิธี ผิวสวย สุขภาพดี หุ่นเฟิร์ม”** เพื่อให้คุณผู้อ่านได้รู้จักกับสับปะรดมากยิ่งขึ้นในทุกๆ ด้าน นับตั้งแต่ประวัติความเป็นมา ลักษณะทางกายภาพ และสารสำคัญในสับปะรด รวมไปถึงประโยชน์ของสับปะรดทั้งในด้านการแพทย์ การรักษารวมไปถึงการนำไปต่อยอดธุรกิจทั้งการแปรรูป เมนูอาหาร ของหวาน ของคาว

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลที่ผมได้รวบรวมมานี้จะเป็นประโยชน์แก่คุณผู้อ่านทุกท่านเพื่อให้ทุกคนได้รู้จักกับสับปะรดและสามารถนำข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด

นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์

สารบัญ

10

บทที่ 1

ทำความรู้จักกับ
“สับปะรด”

18

บทที่ 2

ประวัติความเป็นมาและ
ความเชื่อทางสังคม

32

บทที่ 3

การแบ่งกลุ่มพันธุ์
สับปะรด

52

บทที่ 4

สารพัดประโยชน์ทาง
การแพทย์

58

บทที่ 5

โบรมีเลน สารสำคัญที่
หลายคนไม่รู้จักร

62

บทที่ 6

สารพัดประโยชน์ของ
สับปะรด

74

บทที่ 7

เทคนิคการลดน้ำหนัก
ด้วยสับปะรด

84

บทที่ 8

สร้างธุรกิจ
ด้วยสับปะรด

106

บทที่ 9

เมนูอร่อยจากสับปะรด

124

บทที่ 10

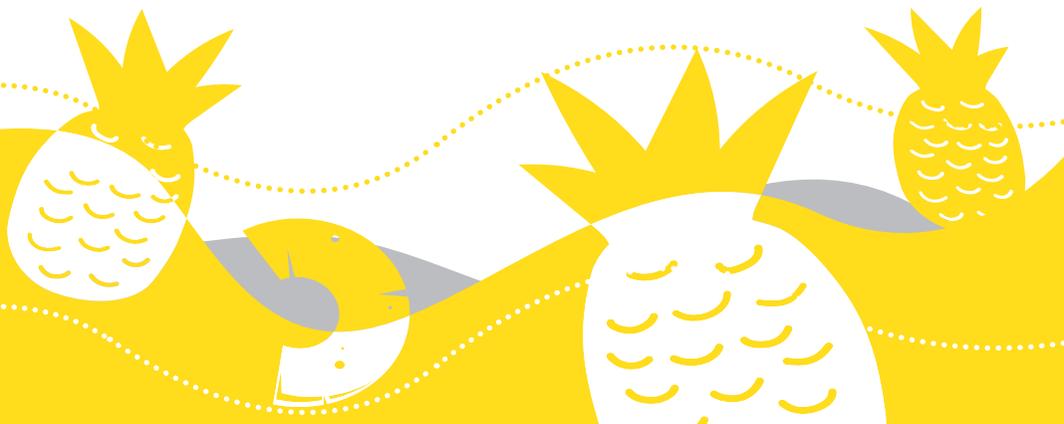
เมนูของหวานจาก
สับปะรด



บทที่

1

**ทำความรู้จักกับ
“สับปะรด”**



“ลับปะรด” คำนี้มาจากไหน คุณ

ผู้อ่านเคยเกิดความสงสัยกันบ้างไหมว่า พืชชนิดนี้มีที่มาอย่างไร และเชื่อว่ามีน้อยคนที่จะรู้จักประโยชน์ของลับปะรดจริงๆ ที่นอกจากเป็นผลไม้ที่มีไว้รับประทานแล้วยังเป็นอะไรได้อีก

“ลับปะรด” เป็นผลไม้ที่มีประโยชน์อยู่หลากหลาย อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ เช่น คาร์โบไฮเดรต วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุแมงกานีส ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี เป็นต้น

ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพเราเป็นอย่างมาก

ด้วยสารอาหารขนาดนี้ทำให้ลับปะรดมีสรรพคุณต่าง ๆ มากมายในการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง



ลับปะรด

ชื่อสามัญ	:	Pineapple
ชื่อวิทยาศาสตร์	:	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.
อยู่ในวงศ์ย่อย	:	Bromelioideae
สปีชีส์	:	<i>A. comosus</i>
สกุล	:	<i>Ananas</i>
ชั้น	:	พืชใบเลี้ยงเดี่ยว (Liliopsida)
หมวด	:	พืชดอก (Magnoliophyta)

แต่ละท้องถิ่นเรียกสับปะรด แตกต่างกันออกไป เช่น

- ภาคกลาง เรียกว่า “สับปะรด”
- ภาคอีสาน เรียกว่า “บักนัด”
- ภาคเหนือ เรียกว่า “มะนัด, มะชะนัด, ป่อนัด”
- ภาคใต้ เรียกว่า “ย่านัด, หย่านัด, ย่านนัด, ขนุนทอง, มะลิ” (โดย ย่านัด หรือหย่านัด มีที่มาจาก ภาษาโปรตุเกส)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของสับปะรด

สับปะรดเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวที่มีอายุได้หลายปี

เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้วพุ่มใบกว้างและสูงประมาณ 100 เซนติเมตร

ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกับส่วนต่าง ๆ ของสับปะรดกัน โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

1. ราก
2. ลำต้น
3. ใบ
4. ช่อดอก
5. ผล