

ให้ส้ม...ให้คำอวยพร และมีสุขภาพดี

รุ่งลาวัลย์ อินดีะวงศ์

หากใครกำลังต้องการผลไม้ที่เป็นมงคล ความหมายดี ๆ ที่เหมาะสำหรับมอบเป็นของขวัญใหญ่ในเทศกาลสำคัญๆหรือเพื่อบริโภคนั้น ขอแนะนำผลไม้ที่ทุกคนต้องเคยรับประทานมากันแล้วหาซื้อได้ง่ายและมีประโยชน์มากมาย นั่นก็คือ ส้ม

ส้ม (*Citrus reticulata* Blanco) เป็นไม้ผลที่มีขนาดทรงพุ่ม 2-8 เมตร ผลลักษณะกลมแป้น สีผลเมื่อแก่เต็มที่มีตั้งแต่สีส้มอ่อนจนถึงส้มแดง เป็นผลไม้กษัตริย์ชนิดหนึ่งที่นิยมบริโภค เนื่องจากหาง่ายและมีตลอดทั้งปี แต่ในช่วงเทศกาลปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เทศกาลไหว้บรรพบุรุษ(เซ่งเม้ง) เทศกาลสารทจีน และเทศกาลไหว้พระจันทร์ จะเป็นช่วงที่มีความต้องการของของผู้บริโภคค่อนข้างมาก โดยเฉพาะจากชาวไทยเชื้อสายจีน ทำให้ราคาส้มจากแปลงปลูก ร้านขายส่งและขายปลีกสูงกว่าราคาปกติเกือบเท่าตัว เพราะในเทศกาลที่เป็นมงคลทั้งหลาย นิยมจัดส้มเป็นกระเช้าของขวัญมอบให้ผู้ใหญ่หรือบุคคลที่เรารักและเคารพหรือใช้เป็นเครื่องเซ่นไหว้ เพราะคำว่าส้มในภาษาจีนกลางออกเสียงว่า จวี (橘) ออกเสียงเหมือน จี (吉) ที่แปลว่า โชค ดังนั้นคนจีนจึงนิยมไหว้ส้ม ส้มที่มีขนาดผลใหญ่ (ต้าจวี) ยังหมายถึง โชคมหาศาล (ต้าจี) นอกจากนี้ผลและเนื้อของส้มยังมีสีคล้ายทอง โดยทั่วไปจึงเชื่อว่าการให้ส้มจะทำให้โชคดีและประสบแต่สิ่งดี ๆ ร่ำรวยเงินทองเป็นมงคลทั้งผู้ให้และผู้รับ

ส้มอุดมไปด้วยวิตามินเอและซี โดยเฉพาะส้มน้ำหนัก 100 กรัม จะมีวิตามินเอ 4,000 หน่วยสากล (I.U.) วิตามินซี 18 มิลลิกรัม(mg) จึงช่วยทำให้มีสุขภาพดี และการสร้างกระดูกอ่อนให้แข็งแรง รวมถึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้เป็นอย่างดี สำหรับคนที่มีปัญหาด้านการขับถ่าย แนะนำให้ทานส้มเป็นประจำและทานส่วนที่เป็นเส้นใยหุ้มกลีบสีขาวๆหรืออกส้มด้วย เพราะช่วยในการขับถ่ายได้ดี



การเลือกซื้อส้มที่มีรสชาติหวานอร่อย มีดังนี้

- ควรจะเลือกส้มที่มีผิวเปลือกขรุขระ หรือมีเส้นสีน้ำตาล ไม่ควรจะเป็นส้มที่มีผลใส สวย หรือเป็นสีเขียวจัด เพราะอาจมีรสชาติเปรี้ยว



ข้อควรระวังในการรับประทานส้ม

- สำหรับเด็กเล็ก ถ้าคุณพ่อคุณแม่ต้องการให้ลูกดื่มน้ำส้ม เด็กต้องมีอายุมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป ควรผสมน้ำเปล่าในปริมาณหนึ่งต่อหนึ่ง เพื่อลดการระคายเคืองให้แก่เด็ก เพราะส้มมีกรดและรสชาติที่เข้มข้นเกินไปสำหรับเด็ก การผสมน้ำเปล่ายังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ป้องกันไม่ให้เกิดติดทานหวาน
- สำหรับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานหรือโรคไต หรือกำลังลดน้ำหนัก ควรทานด้วยความระมัดระวัง เพราะส้มมีน้ำตาลและโพแทสเซียมในปริมาณที่ค่อนข้างสูง และทานส้มทั้งกลีบเพราะจะได้ประโยชน์จากกากใยช่วยในระบบขับถ่ายมากกว่าการทานเฉพาะน้ำส้ม



บรรณานุกรม

กระยาทิพย์ เรือนใจ. 2537. ผลไม้คุณค่านานาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ยูโรปา เพรส.

มนตรี ทศานนท์. 2539. เอกสารวิชาการ : มาตรฐานพันธุ์พืชสวน. สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการ
เกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. หน้า 165.

ระพีพรรณ ใจรักดี. 2544. ผลไม้ ชุดที่ 1. กรุงเทพฯ : แสงแดดเพื่อนเด็ก. หน้า 45.

ส้ม. ความเชื่อเกี่ยวกับส้ม. แหล่งข้อมูล : <https://oranges56.wordpress.com>. 20 มกราคม 2560