

ฉบับที่ 21,813 วันศุกร์ที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2552 หน้า 10

กระเทียมดำ

ปัจจุบันมีกระเทียมดำ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดใหม่ และเป็นที่ยอมรับโคคในประเทศเกาหลีและญี่ปุ่นกันมาก กระเทียมดำดังกล่าวมีกลิ่นกระเทียมและรสเผ็ดร้อนน้อยลงแต่มีรสหวานเพิ่มขึ้นกรรมวิธีการผลิตกระเทียมดำทำได้โดยสังเขปดังนี้คือ นำกระเทียมที่เป็นหัวกลีบใหญ่มาบ่มที่ 10°ซ เป็นเวลา 10 วันแล้วเพิ่มอุณหภูมิเป็น 20°ซ เป็นเวลา 10 วัน แล้วเพิ่มอุณหภูมิเป็น 30°ซ เป็นเวลา 10 วัน จากนั้นเพิ่มอุณหภูมิเป็น 45°ซ บ่มต่อเป็นเวลาอีก 15 วัน รวมเวลาในการบ่มทั้งสิ้น 45 วัน การบ่มกระเทียมที่อุณหภูมิและเวลาต่าง ๆ จะเป็นตัวเร่งการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของเนื้อกระเทียมทำให้เกิดสีดำ กลิ่นฉุนของกระเทียมลดลง แต่รสหวานจะเพิ่มขึ้น.

<http://www.ajinomoto.co.th>

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เอจิโนโม่

ฉบับที่ 21,812 วันพฤหัสบดีที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2552 หน้า 22

ผักพื้นบ้านเป็นได้ทั้งผักและยา

พืชพื้นบ้าน คือ พืชที่ขึ้นในท้องถิ่นเฉพาะ ปกติชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น ๆ จะใช้ประโยชน์โดยนำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค หรือนำมาทำเป็นของใช้สอยในครัวเรือน เช่น การนำรังนกมาขัดตัว เป็นต้น ผักพื้นบ้านหลายชนิดมีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น ผักปลั่งมีวิตามิน ซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูง ส่วนผักที่มีใบสีเขียวจัด เช่น ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบแก้ว ใบแมงลัก ผักชีลาว ผักแว่น ใบชี่เหล็ก จะมีสารเบต้าแคโรทีนสูง นอกจากนี้จะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักพื้นบ้านหลายชนิดยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรด้วย เนื่องจากมีสารออกฤทธิ์ที่หลากหลาย ตัวอย่างพืชพื้นบ้านที่นำมารับประทานเป็นทั้งผักและมีฤทธิ์เป็นยา ได้แก่ ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก และยอดคะโดนที่มีรสเผ็ด จะมีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง ส่วนผักที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น กระเทียม ดอกกระเจียวแดง ตับปลี พริกไทย ใบชะพลู ชিং ข่า ขมิ้น และกระชาย จะใช้รับประทานแก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียด ขับลมและบำรุงธาตุ ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นผักปลอดสารพิษ ราคาไม่แพง และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ดังนั้นการรับประทานผักพื้นบ้านเป็นประจำ นอกจากจะประหยัดแล้ว ยังมีผลช่วยยกระดับการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และต่อต้านการเกิดโรค เช่น มะเร็ง และเบาหวานได้อีกด้วย.

<http://www.ajinomoto.co.th>