

ฉบับที่ 21,867 วันพุธที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2552

๑๑๙๖ ๗ ๒๒

กาแฟ

การคั่วกาแฟเป็นการให้ความร้อนแก่เนื้อในเมล็ดกาแฟที่ความร้อนระดับ 200-230 °ซ เวลาแตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้แป้ง โปรตีน น้ำมันและสารเคมีต่าง ๆ ในเมล็ดกาแฟขบกลับหอมและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว การคั่วระดับอ่อนใช้เวลา 5-10 นาที ที่ 205 °ซ เมล็ดกาแฟสีเหลือง รสเปรี้ยวอมฝาดอยู่มาก การคั่วแบบนี้เรียกว่า cinnamon roast หรือ new England roast การคั่วระดับปานกลางใช้เวลา 11-15 นาที ที่ 205-230 °ซ ได้เมล็ดกาแฟสีเหลืองเข้มจนถึงสีน้ำตาลอ่อน รสหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย การคั่วแบบนี้เรียกว่า regular หรือ brown หรือ city roast การคั่วระดับเข้มจะคั่วนาน 14-16 นาที ที่ 230 °ซ จะมีน้ำมันเคลือบที่ผิวเมล็ดกาแฟเล็กน้อย การคั่วแบบนี้เรียกว่า full city หรือ light French การคั่วแบบเข้มมาก คั่วนาน 16-18 นาที ที่ 205-250 °ซ มีน้ำมันเคลือบที่ผิวมาก สีน้ำตาลเข้ม มีกลิ่นหอมของกาแฟ การคั่วแบบนี้เรียกว่า French หรือ Cuban หรือ deep roast การคั่วระดับเข้มที่สุด ใช้ซังกาแฟเอสเพรสโซ จะคั่วนาน 17-19 นาที ได้กลิ่นหอมของกาแฟผสมกลิ่นไหม้จาง ๆ เมล็ดกาแฟมีสีน้ำตาลไหม้จนดำ กาแฟมีรสเข้มข้นไปทางขม ไม่มีรสเปรี้ยว การคั่วแบบนี้เรียกว่า double หรือ high หรือ dark French หรือ Italian roast หรือ Espresso.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

เกษตรนิวส์

ฉบับที่ 21,861 วันพฤหัสบดีที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2552

๑๑๙๖ ๗ ๒๓

รับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ดี : กล้วยไม้ขีดขาว

อย่าพยายามควบคุมน้ำหนักโดยการไม่รับประทานคาร์โบไฮเดรต เพราะคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายและเซลล์ต่าง ๆ มีกิจกรรมที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักต้องเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตให้เหมาะสม ซึ่งแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ดีคือกล้วยไม้ขีดขาว ผักผลไม้และถั่วต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี เพราะนอกจากเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตแล้วยังเป็นแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ และเยื่อใยอาหาร ในขณะที่การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่ายที่ได้จากข้าวขัดขาว ขนมปังที่ใช้แป้งขัดขาว เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเกินกว่ามาตรฐาน และส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ

องค์ประกอบพื้นฐานของคาร์โบไฮเดรตคือน้ำตาล ดังนั้นจึงสามารถแบ่งคาร์โบไฮเดรตออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ ๆ คือ คาร์โบไฮเดรตอย่างง่าย (simple carbohydrate) เช่น น้ำตาลฟรุกโทส (น้ำตาลผลไม้) น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลซูโครส (น้ำตาลทราย) และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (complex carbohydrate) ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีน้ำตาลมากกว่าสามโมเลกุล ซึ่งเชื่อว่ามีผลดีต่อร่างกายมากกว่าการบริโภคคาร์โบไฮเดรตอย่างง่าย ร่างกายจะย่อยคาร์โบไฮเดรตทุกชนิดให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว เนื่องจากเฉพาะน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวเท่านั้น จึงจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ ยกเว้นเยื่อใยอาหารที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้และจะผ่านไปสู่ลำไส้ใหญ่ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์