ก11637

เดลินิวส์
ฉบับที่ 22,454 วันอังคารที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2554
หน้า 4

เดลินิวส์วาไรตี้

ค้นคุณสมบัติพักผลไม้แทน ‘มะนาว’ ‘เปรี้ยว’ ปลอดภัยยามร้อนเยือน!

[ต่อด้านหลัง]

แม้อากาศจะเย็น ลมแรง มีฝนโปรยปรายลงมาบ้าง แต่ในช่วงฤดูร้อน นอกจากจะสัมผัสกันได้ถึงสภาพอากาศอบอ้าว พืชผักผลไม้ผลิตผลทางการเกษตรหลากหลายชนิดในช่วงเวลาดังกล่าวยังคงมีราคาขยับขึ้น เช่นเดียวกับ "มะนาว" ในเวลานี้...

ด้วยความที่รสเปรี้ยวของมะนาวช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหารหลากหลายเมนู แต่ยามที่มีราคาเพิ่มจากมะนาวในฤดูปกติ อีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการบริโภคอาจปรับเปลี่ยนโดยนำพืชผักพื้นบ้าน และผลไม้หลากหลายชนิดของไทยมาทดแทน **รศ.ดร. แก้ว กังสดาลอำไพ** ประธานหลักสูตรพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เล่าถึงความโดดเด่นและคุณประโยชน์ของผักผลไม้รสเปรี้ยวที่มีอยู่หลากหลายว่า ไม้ผลพืชผักสวนครัวที่ให้ความเปรี้ยว สามารถใช้ปรุงรสอาหารในเมนูต่าง ๆ ได้มากมายไม่ว่าจะเป็น ต้มยำ ยำต่าง ๆ หรือนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ก็ได้ สำหรับมะนาวนั้น นอกจากจะมีความเปรี้ยวแล้วยังมีกลิ่นหอมด้วย

แต่เนื่องอยู่ในช่วงนอกฤดู ปริมาณผลผลิตมะนาวออกสู่ท้องตลาดอาจลดลง แต่อย่างไรแล้วก็เป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น อีกทั้งในความโชคดีของบ้านเรายังมีผัก ผลไม้หลายชนิดที่ให้รสเปรี้ยวทดแทนมะนาวได้ ไม่ว่าจะเป็น **ตะลิงปลิง มะขาม มะขามเปียก ชะเอมไทย ส้มแขก มะม่วง ฯลฯ** อีกทั้งในภูมิภาคอีสาน และภาคใต้ยังพบว่ามีพืชผักอีกหลายชนิดที่ให้ความเปรี้ยวนำมาปรุงเพิ่มรสชาติอาหารแทนมะนาวได้เช่นเดียวกัน

นอกจากความเปรี้ยวของผักผลไม้ตามธรรมชาติยังมี **"มะนาวเทียม"** ซึ่งหากมีความจำเป็นต้องใช้ปรุงรสอาหาร ***ก่อนเลือกซื้อควรสังเกตเบื้องต้นทั้งในเรื่องของฉลาก อย. ลักษณะของน้ำมะนาวซึ่งหากข่นเขียวเกินไป ขวดไม่มีฉลากก็ไม่ควรเลือกนำมาใช้*** อีกทั้งในช่วงฤดูร้อนการรับประทานอาหารควรเพิ่มความระมัดระวังเคร่งครัดในเรื่องของความสะอาด

มะนาว นอกจากให้รสเปรี้ยวที่คุ้นเคยกันแล้ว อีกความโดดเด่นส่วนผิวของมะนาวยังมีน้ำมันซึ่งมีประโยชน์ ทั้งนี้มะนาวเป็นพืชตระกูลส้ม เวลาขยี้เปลือกจะมีกลิ่นหอมฉุนนิด ๆ และมีน้ำมันออกมาเช่นเดียวกัน ในกลุ่มนี้จากงานวิจัยมีการศึกษาด้านระบาดวิทยาพบว่า ผู้ที่ทานน้ำส้มคั้นมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลดลงกว่าผู้ที่ทานส้มทั้งลูก

แต่อย่างไรก็ตาม การทานส้มทั้งลูกก็มีประโยชน์โดย ส้มทั้งลูกจะมีความเสี่ยงต่ำกว่าคนทั่วไปที่ไม่กินส้ม แต่คนที่กินน้ำส้มคั้นก็จะมีความเสี่ยงต่ำสุด สิ่งที่ได้ก็คือ ผิวส้มเวลาที่คั้นน้ำส้มจะมีส่วนที่เป็นน้ำมันผสมไปด้วย ก็คล้ายกับการทำอาหารหลายชนิดของเราที่ปรุงรสด้วยมะนาว ไม่ว่าจะเป็นประเภทยำหรือน้ำพริกก็มักจะบีบมะนาวซึ่งจะมีน้ำมันที่ผิวอยู่ด้วยก็จะได้รับประโยชน์ ซึ่งหากทานไปนาน ๆ ก็จะช่วยด้านมะเร็งได้ แต่อย่างไรแล้วในเรื่องดังกล่าวก็ยังคงต้องศึกษาวิจัยเพิ่มเติมกันอีก

"จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของไทย ภูมิปัญญาไทยในการปรุงอาหารอีกหลายอย่างส่งผลดีต่อสุขภาพ อย่างแกงบางอย่างที่ต้องใส่มะกรูดไม่ว่าจะเป็นผิวหรือผลซึ่งก็เป็นกลุ่มพืชชนิดเดียวกัน น้ำมันจากผิวมะกรูดก็มีประโยชน์ เรียกว่านอกเหนือจากกลิ่นหอมแล้วยังมีองค์ประกอบความโดดเด่นที่ผิว อีกทั้งยังได้รับประโยชน์ด้านวิตามินร่วมด้วย"

และเนื่องจากมะนาวซึ่งมีรสชาติเปรี้ยวแหลมต่างจากมะขามที่มีความเปรี้ยวนุ่มนวลกว่า ในความเหมาะสมกับการนำมาปรุงในเมนูอาหารก็จะมีความหลากหลายต่างกันอย่างการปรุงต้มยำซึ่งต้องการรสเปรี้ยวแหลมหาก เป็นแกงส้มอาจต้องการรสเปรี้ยวนุ่มนวลกว่า ขณะที่น้ำจิ้มอาหารทะเลต้องการเปรี้ยวแหลมซึ่งก็ต้องเลือกใช้น้ำมะนาวดูจะเหมาะกว่านั่นเอง

ด้วยความที่มีความโดดเด่นในกลิ่นและรสชาติความเปรี้ยวแหลม "มะนาว" ซึ่งมีกรดที่เข้ากับอาหารที่เป็นประเภทเนื้อสัตว์จึงมักมีความเข้าใจผิดกันในการใช้มะนาวบีบลงไปเพื่อให้อาหารสุกทั้งลูก แต่อย่างไรแล้วมะนาวไม่ได้ช่วยให้อาหารสุก แต่ที่ดูเหมือนสุกเพราะเนื้อกุ้งเป็นโปรตีนเมื่อโดนกรดมะนาวก็จะเปลี่ยนสภาพขาวขุ่นขึ้นคล้ายกับการลวกซึ่งความเปรี้ยวของมะนาวไม่เพียงพอจะฆ่าพยาธิหรือทำให้สุกได้ ในอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบต่าง ๆ ก็เช่นเดียวกันที่ใช้มะนาวปรุงหวังเพื่อจะช่วยให้อาหารสุกสิ่งนี้ต้องพึงระวังเพราะอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยต่าง ๆ ตามมาได้

สำหรับผักผลไม้ที่นำมาช่วยทดแทนมะนาว แต่ละชนิดล้วนมีความโดดเด่น อย่างเช่น มะขาม นอกเหนือจากความเปรี้ยวยังเป็นสมุนไพรมีสรรพคุณทางยา ช่วยในการขับถ่าย อีกด้านยังเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาไทย

"ในความเปรี้ยวของมะขามมีกรด ผลไม้เหมือนกันแต่เป็นคนละชนิดกับมะนาว ซึ่งมะขามเป็นกรดทาร์ทาริก (tartaric) แต่มะนาวเป็นซิตริค ที่ผ่านมาก็มีการนำมะขามมาทำเป็นน้ำมะขามเข้มข้นเป็นเครื่องดื่มที่ให้ความสดชื่น นำมาปรุงอาหารเป็นเครื่องปรุง อีกทั้งในพันธุ์ที่หวานอย่างมะขามหวานยังเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยม"

มะดัน พืชอีกชนิดที่ผลให้ความเปรี้ยวสามารถนำมาใช้ปรุงอาหารทดแทนมะนาวได้มากมายเช่นกัน อีกทั้งนำมาแปรรูปแช่อิ่มเป็นการถนอมอาหาร นอกจากนี้ในฤทธิ์เปรี้ยวของมะดันยังมีความโดดเด่นต่างไปจากมะนาว โดยจะมีความกลมกล่อมไม่เปรี้ยวแหลมและด้วยที่ไม่ค่อยมีปลูกกันมาก เนื่องจากเป็นต้นไม้ใหญ่และกว่าจะให้ผลผลิตต้องใช้เวลานานจึงทำให้มะดันหาทานยาก ต่างจากการปลูกมะนาว

ด้าน **ส้มแขก** ก็ถือเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่ให้รสเปรี้ยวเป็นเครื่องเทศของคนโบราณโดยนำมาใช้ปรุงอาหารมีคุณประโยชน์และสรรพคุณทางยาช่วยระบาย นอกจากนี้ที่คุ้นเคยกันยังมี **มะม่วง มะยม มะเฟือง ฯลฯ** ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของผลไม้ที่นำมาใช้ทดแทนมะนาว

ในช่วงหน้าร้อนการทานเปรี้ยวให้ได้ประโยชน์และมีความปลอดภัย อาจารย์ท่านเดิมให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า ความเปรี้ยวที่ได้จากผลไม้ไม่ว่าจะเป็นมะนาวหรือส้ม การบีบคั้นน้ำอาจต้องให้ติดความขมของผิวลงไปบ้างเพื่อจะได้ประโยชน์ ขณะเดียวกันควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดซึ่งในความเป็นโทษของการทานเปรี้ยวมาก ๆ และยิ่งถ้าขาดความสะอาดก็อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยจึงควรทานแต่

พอดีและคงไม่เพียงเฉพาะรสเปรี้ยวเท่านั้น ในรสชาติต่าง ๆ ก็ควรมีความเหมาะสมเช่นกัน อย่างน้ำมะนาวซึ่งมีความเป็นกรด ก็ไม่ควรดื่มน้ำมะนาวในช่วงหิว ท้องว่าง เพราะจะไปเพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ก็ไม่ควรทานเปรี้ยวเพียงรสชาติเดียว ควรมีความหลากหลายในรสชาติซึ่งในช่วงมะนาวมีราคาสูงกว่าปกติ ความหลากหลายที่เกิดขึ้นจากผักผลไม้ที่นำมาทดแทนก็นับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่พร้อมเพิ่มสีสันให้กับรสชาติอาหารที่ถูกใจและถูกปากใคร ๆ หลายคน.

◆ ทีมวาไรตี้ ◆

"ด้วยความที่รสเปรี้ยวของมะนาวช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหารหลากหลายเมนู แต่ยามที่มีราคาเพิ่มจากมะนาวในฤดูปกติ อีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการบริโภคอาจปรับเปลี่ยนโดยนำพืชผักพื้นบ้าน และผลไม้หลากหลายชนิดของไทยมาทดแทน"

แนะวิธีเลือกซื้อ-ถนอมมะนาว

หากต้องใช้มะนาวสำเร็จรูปบรรจุขวดทั้งในรูปของน้ำมะนาวแท้ หรือมะนาวเทียมสิ่งที่พึงพิจารณาไม่มองข้ามคือ เรื่องของความปลอดภัย **ผศ.ดร.อาณดี นิติธรรมยง** หน่วยวิทยาศาสตร์การอาหาร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลให้ความรู้เพิ่มเติมพร้อมแนะหลักการพิจารณาว่า สิ่งแรก คือ ***ต้องดูว่ามีฉลากอาหารหรือไม่และในฉลากแจ้งข้อมูลไว้ครบถ้วนเพียงใด ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือไม่***

จากนั้นพิจารณาที่ขวด หรือภาชนะที่บรรจุว่าชำรุด ปิดสนิทหรือเปล่า อีกทั้งดูสภาพทั่วไปทั้งเรื่องของสีซึ่งไม่ควรต่างจากสีของมะนาวตามธรรมชาติ ต้องไม่ผิดปกติไม่เหลืองหรือซีดเกินไปหรือเป็นสีอื่นที่ไม่เหมือนกับมะนาวตามธรรมชาติฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งในการบ่งบอกถึงคุณภาพ อีกทั้งถ้ามีการบูดเสียก็จะปรากฏฟองก๊าซ แต่อย่างไรก็ตามช่วงที่มะนาวมีราคาขยับขึ้นก็ต้องพิจารณาถึงการนำมาใช้ให้เหมาะสม

ส่วน ***วิธีถนอมรักษามะนาว*** นอกจากใส่ถุงและเก็บไว้ในตู้เย็นแล้ว ยังอาจเก็บแบบฝังทราย ***การคั้นน้ำมะนาวใส่ภาชนะ และแช่แข็ง*** ไว้ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีมะนาวใช้ในช่วงที่มะนาวมีราคา ถือเป็นการเก็บรักษามะนาวอย่างหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรเก็บไว้นานเกินไปเพราะรสชาติจะเริ่มเปลี่ยน

ในช่วงหน้าร้อนสิ่งที่ต้องหมั่นสังเกตระมัดระวังเพิ่มจากการทานเปรี้ยว คือ หากอาหารมีรสเปรี้ยวควรแยกให้ได้ว่า เป็นความเปรี้ยวจากการปรุงแต่งรสหรือเปรี้ยวเพราะบูดเสีย ซึ่งช่วงหน้าร้อนอาหารจะบูดเสียได้ง่าย อีกทั้งอาหารที่ทานไม่หมดหากต้องเก็บค้างคืนก็ต้องเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น.