

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,840 วันอังคารที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 24



## มันสำปะหลัง

มันสำปะหลัง มีถิ่นกำเนิดในแถบที่  
 ลุ่มเขตร้อน เช่น โคลอมเบียและเวเนซุเอลา  
 มี 2 ชนิด คือหวาน และขม โดยชนิดหวาน  
 จะใช้เพื่อบริโภคหรือทำอาหาร มีปริมาณของ  
 กรดไฮโดรไซยานิกต่ำ ส่วนชนิดขม จะนำมา  
 ใช้เลี้ยงสัตว์ เนื่องจากมีปริมาณของกรดไฮ  
 โดรไซยานิกสูง มีความเป็นพิษต่อร่างกาย  
 ประเทศไทยจะปลูกชนิดขมเพื่อใช้ใน

อุตสาหกรรมอาหารสัตว์ คนไทยเมื่อครั้งอดีต  
 จะนำรากหรือหัวมันสำปะหลังชนิดหวานมา  
 ปรงเป็นอาหาร เพื่อช่วยลดคอเลสเตอรอล



และนำไปอ่อนมาต้มให้สุกรับประทาน ช่วย  
 แก้โรคขาดวิตามินบี 1