

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 15,862 วันพฤหัสบดีที่ 18 มีนาคม พ.ศ.2536

DAILY NEWS

ความแตกต่างของสารอาหารในผัก

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ผักชนิดเดียวกันที่มีลักษณะขนาดต่างกันมีคุณค่าทางอาหารแตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่เป็น  
กะหล่ำปลีเหมือนกันก็ตาม ขนาดของผักมีส่วนสัมพันธ์กับปริมาณของสารอาหารในผักนั้น

จากผลของการค้นคว้าปรากฏว่า กะหล่ำปลีหัวเล็กที่กาบติดกันแน่นหรือพุดง่าย ๆ ที่  
หัวเล็ก ๆ หนัก ๆ จะมีปริมาณวิตามินซีมากกว่ากะหล่ำปลีหัวใหญ่ โดยเฉพาะไส้ตรงกลางจะมี  
วิตามินซีสูงกว่าส่วนอื่น ๆ มะเขือเทศผลเล็กเนื้อแน่นจะมีปริมาณวิตามินซีมากกว่าผลใหญ่  
และมีมากที่สุดที่เปลือก ถัดลงไปก็ในเนื้อและต่อไปก็เป็นน้ำในลูกมะเขือเทศ

นอกจากนี้ขึ้นอยู่กับความเจริญเต็มที่ คุณค่าทางอาหารของพืชผักบางอย่างมีไม่เท่ากัน  
บางอย่างสูงสุดเมื่อแก่จัด บางอย่างมีมากเมื่อยังดิบอยู่ แล้วแต่ชนิดของพืชผักนั้น ๆ เช่น ถั่ว  
ลันเตา ยอดคะน้า มะเขือ เรากินเมื่อยังอ่อน บางอย่างกินเมื่อสุก เช่น มะม่วงสุก ถั่วฝักยาวสุก

เป็นต้น

มะม่วงสุก มะเขือเทศ มะละกอสุก จะมีปริมาณวิตามินเอ (แคโรทีน) มากกว่าเมื่อยัง  
ดิบ ส่วนวิตามินซีมักจะมีมากในผลไม้ที่แก่จัดหรือผักที่เจริญเต็มที่ แต่ไม่แก่เกินไปมากกว่าใน  
ผักหรือผลไม้อ่อน

การซื้อผักหรือผลไม้ที่แก่กำลังดี นอกจากอร่อยแล้วยังให้คุณค่าทางอาหารสูง กะหล่ำ  
ปลีหัวเล็กเนื้อแน่นมีน้ำหนักดีกว่ากะหล่ำปลีหัวใหญ่ น้ำหนักเบา และมะเขือเทศลูกเล็กเนื้อแน่น  
จะให้คุณค่าทางวิตามินซีสูง

เพราะเหตุนี้ในการเลือกซื้อผักต้องมีความรู้ในเรื่องความแตกต่างของคุณค่าทางอาหารที่  
มีในผักนั้น ๆ ควบคู่ไปกับการเลือกซื้อผักที่สดใหม่ราคายุติธรรม.