

ก 2005

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 16,144 วันเสาร์ที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2536 ราคา 5.00 บาท

DAILY NEWS

เลือกอย่างไรจึงจะได้ไอศกรีมที่ดี

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์

ไอศกรีมที่ขายกันในท้องตลาดมีมากมายหลายประเภท ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเวลาเลือกซื้อเรามักจะคิดถึงเรื่องราคาว่าถูกหรือแพงเป็นประการแรก ถัดไปก็จะซื้อมาชิมรสชาติดูและถ้าอร่อยถูกใจคราวต่อไปก็จะซื้อแบบนี้อีก อีกจุดหนึ่งซึ่งผู้ซื้อไม่ค่อยคำนึงถึงก็คือ ส่วนประกอบหลักต่าง ๆ ที่มีอยู่ในไอศกรีม โดยมากผู้ซื้อจะพิจารณาเฉพาะจุดเด่น ๆ ของไอศกรีม เช่น รสชาติ กลิ่น ความน่ารับประทาน สี สัน รูปร่าง เป็นไอศกรีมนมหรือไอศกรีมประเภทหวานเย็น ความจริงไอศกรีมหวานเย็นจะให้พลังงานต่ำกว่าไอศกรีมประเภทอื่น ๆ แต่ถ้าเราต้องการรับประทานไอศกรีมที่ได้ทั้งความอร่อยและคุณค่าทางอาหารแล้ว ไอศกรีมหวานเย็นจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายน้อยที่สุด

สำหรับผู้ที่ยังท้อแท้และอยากรับประทานไอศกรีม แต่ก็หวาดวิตกว่าจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น คงจะเบาใจได้แล้ว เพราะปัจจุบันนี้ได้มีการผลิตไอศกรีมที่ให้พลังงานต่ำ หรือไอศกรีมสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน โดยนำสารอื่น ซึ่งให้พลังงานต่ำมาใช้แทนไขมันในการทำไอศกรีมกันบ้างแล้ว แต่ราคาของไอศกรีมพวกนี้จะแพงขึ้น และสำหรับผู้ที่ไม่หวังในเรื่องนี้ก็อยากบอกว่าไอศกรีมที่อร่อยนั้นเป็นอย่างไร

ส่วนประกอบที่สำคัญมากที่จะทำให้ไอศกรีมมีราคาแพงหรือไม่แพง อร่อย หรือไม่อร่อยก็คือไขมัน ถ้าเป็นไขมันที่ได้จากสัตว์ก็จะมีราคาแพง และทำให้ไอศกรีมมีรสชาติอร่อย หอมมัน แต่ไขมันพวกนี้จะให้พลังงานสูง และถ้าเป็นไอศกรีมตัดแปลงที่ใช้ไขมันพืชแทน ความอร่อยก็จะลดลงราคาก็จะถูกกว่าและพลังงานก็น้อยกว่าด้วย นอกจากนี้ไอศกรีมที่ดีต้องมีเนื้อเนียนนุ่ม เวลารับประทานไม่มีลักษณะที่รู้สึกว่าเป็นเกล็ดน้ำแข็ง มีอากาศแทรกอยู่ในเนื้อไอศกรีมในปริมาณที่เหมาะสม ตรงนี้จะสังเกตได้จากการละลาย ถ้ามีอากาศแทรกอยู่มากก็จะละลายเร็ว อากาศทำให้ไอศกรีมมีปริมาณมากขึ้น ต้นทุนต่ำลง และทำให้ไอศกรีมไม่จับตัวแข็งเป็นก้อน เช่น ก้อนน้ำแข็งทั่วไป ทำให้ดีกับบริโภคได้ง่ายขึ้น ส่วนประกอบที่สำคัญต่อมาก็คือ ชนิดของน้ำตาล นอกจากจะให้ความหวานแล้ว ยังมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ได้เนื้อไอศกรีมเนียนนุ่มอีกด้วย น้ำตาลที่มีจุดเยือกแข็งต่ำ ๆ เช่น กากูโลส จะทำให้ไอศกรีมมีเนื้อเนียนนุ่มกว่าน้ำตาลทราย ซึ่งมีจุดเยือกแข็งสูงกว่า โดยเฉพาะน้ำตาลฟรุคโตส ซึ่งมีจุดเยือกแข็งต่ำที่สุดจะทำให้ได้ไอศกรีมที่เนื้อเนียนมาก ๆ การใช้น้ำตาลต่างกันก็มีผลต่อราคาของไอศกรีมเช่นกัน

นอกจากน้ำตาลและไขมัน ส่วนประกอบอื่นที่มีความสำคัญมากในการทำให้ส่วนผสมของไอศกรีมระหว่างน้ำและไขมันไม่เกิดการแยกชั้น ได้แก่ สารอิมัลซิฟายเออร์ (emulsifier) เช่น พวกโมโนกลีเซอไรด์ หรือไข่แดงก็เป็นอิมัลซิฟายเออร์ตัวหนึ่งที่รู้จักและใช้กันมาก และเพื่อจะทำให้ได้ไอศกรีมที่มีลักษณะสม่ำเสมอ มีความอยู่ตัวสูง การละลายช้าลง เนื้อสัมผัสเนียน ผู้ผลิตก็มักจะเติมสารที่เรียกว่าสตาบิไลเซอร์ (Stabilizer) ผสมลงไปด้วย เช่น กัวกัม (guar gum) แปะแซ ซึ่งนิยมใช้กันทั่วไป

นอกจากที่กล่าวมานี้ ปัจจัยอื่นที่ทำให้ไอศกรีมมีความอร่อยมากยิ่งขึ้นอีกอย่างนั้นก็คือ ส่วนของเครื่องแต่งหน้า หรือที่เรียกว่า topping ซึ่งได้แก่ ชินผลไม้, ถั่วชนิดต่าง ๆ หรือถ้าเป็นไอศกรีมที่เคลือบช็อกโกแลต ช็อกโกแลตแท้ก็จะให้ความอร่อยและราคาแพงกว่าช็อกโกแลตที่ไม่แท้ อย่างไรก็ตามบางคนอาจจะชอบไอศกรีมที่มีความมันมีกลิ่นนมเนยมาก ๆ บางคนอาจจะไม่ชอบ ซึ่งตรงจุดนี้ไม่ใช่กฎเกณฑ์ตายตัวว่าทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ดังนั้นถ้าเราพอใจและชอบรสชาติแบบใดบวกกับราคาก็ไม่แพงจนเกินไปนัก เราก็สามารถเลือกซื้อความอร่อย

ได้มากมายจากไอศกรีมที่มีวางจำหน่ายหลายยี่ห้อในปัจจุบัน

ถ้าเราลองสังเกตข้อความที่ปรากฏอยู่บนฉลากหรือซองของไอศกรีมจะเห็นว่าบางชนิดจะมีคำว่า "HALAL" (ฮาลาล) ซึ่งเป็นเครื่องหมายอาหารสำหรับผู้ที่เป็นชาวมุสลิม ดังนั้นไอศกรีมเหล่านี้จะใช้ไขมันพืชแทนไขมันนมซึ่งได้จากวัว และสารให้กลิ่นรสจะไม่มีส่วนผสมของเอซิลอัลกอฮอล์ เข้ามาเกี่ยวข้องกับตัวเลข มิฉะนั้นชาวมุสลิมจะรับประทานไม่ได้

นอกจากนี้ในท้องตลาดตามศูนย์การค้ายังมีไอศกรีมอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่า ซอฟไอศกรีม เป็นไอศกรีมที่เมื่อผลิตออกจากเครื่องก็นำมาบริโภคเลยโดยไม่ได้นำไปผ่านขั้นตอนการแช่เยือกแข็งอีกครั้งหนึ่งก่อน เนื้อไอศกรีมชนิดนี้จะไม่แน่น อ่อนนุ่มและละลายเร็ว

สิ่งที่จะมองข้ามไปไม่ได้ในเรื่องของไอศกรีม นอกจากเรื่องที่กำลังกล่าวมาแล้วข้างต้นก็คือ เรื่องของความสะดวกและสารที่นำมาใช้ปรุงแต่งสี กลิ่น รส ควรจะเป็นสารที่ได้รับอนุญาตให้ใช้กับอาหาร.