

ก 2358

ข่าวสาร

เกสรชมพูาฉิมชย์



ปีที่ 36 ฉบับที่ 4 เมษายน 2528

แคะ

จาก...สภ.สาร ม.ค.28)

ในเบคอนซึ่งใช้ในไตรท์และ  
ในเตรทเป็นสารนอมอาหาร ยัง  
ก่อให้เกิดสารที่ทำให้เกิดมะเร็ง ชื่อ  
ไนโตรซามีนได้อีกด้วย โดยขณะ  
ที่ทำการทอดเบคอนนั้น ในไตรท์  
และในเตรทที่เปลี่ยนเป็นไนไตรท์  
จะทำปฏิกิริยาทางเคมีกับอามีนชนิด  
เซกกันดารี (Secondary amine) ที่มี  
ในหมู เกิดเป็นสารไนโตรซามีน  
ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดมะเร็งได้  
สารนี้ไม่มีในกากหมู เพราะกากหมูไม่  
ได้ผ่านกระบวนการนอมอาหารเหมือน  
เบคอน กินกากหมูคลุกข้าวจึงปลอดภัย  
กว่ากินเบคอน

หลังจากที่ได้พบว่า ในเบคอน  
แฮมและไส้กรอก ซึ่งใช้ในไตรท์เป็น  
สารนอมอาหารมีสารที่ทำให้เกิดมะเร็ง  
แล้ว สหรัฐอเมริกาได้กำหนดให้ผู้ผลิต  
ใช้ในไตรท์ลดน้อยลง และเติมวิตามินซี  
ลงในน้ำหมักด้วย เนื่องจากพบว่า วิตา-  
มินซีสามารถลดการเกิดสารไนโตรซา-  
มีนได้ ถึงกระนั้นการกินเบคอนก็ยังต้อง  
เสี่ยงกับการเป็นมะเร็ง ถ้างดเสียก็จะ  
หมดกังวล ถ้างดไม่ได้ก็ควรลดปริมาณ  
ที่กินลง เนื่องจากไนโตรซามีนเกิดขึ้น  
เมื่อเบคอนถูกความร้อน จึงมีวิธีลดอีก  
ดังนี้

เวลาทอดเบคอนควรใช้อุณหภูมิต่ำ  
ใช้เวลานานขึ้นก็จริง แต่สารไนโตรซามีน  
จะเกิดขึ้นน้อยลง ถ้าใช้เตาอบไมโครเวฟ  
ก็เกิดขึ้นน้อยที่สุด วางเบคอนลงบน  
กระดาษซับน้ำมันก่อนแล้วจึงอบ

ไนโตรซามีนเกิดขึ้นมากในส่วน  
ไขมัน จึงควรเลือกเบคอนที่มีเนื้อติดมาก  
เท่านั้นที่เจียวออกทิ้ง อย่าเก็บไว้ทำ  
อาหารอื่น เพราะในไขมันอาจมีไนโตร-  
ซามีนสามถึงสี่เท่าของที่มีในเบคอน  
ไนโตรซามีนบางส่วนระเหยได้ ดังนั้น  
เวลาทอดต้องดูแลให้อากาศถ่ายเทได้  
สะดวก เพื่อไม่ให้คนทอดสูดเข้าไปมาก

อาหารเข้าแบบฝรั่งที่มีไขมันสูง ไข  
กาแฟนั้น มักจะมีเบคอนร่วมด้วย เบคอน  
ทำจากมันหมูที่มาจากส่วนหน้าท้องของ  
หมู เขาตัดมันส่วนนี้ออกมาทั้งท่อนจะ  
ได้มันหนักประมาณ 3-5 กก. สมัยก่อน  
เขาเอาเกลือผสมดินประสิวและน้ำตาล  
เล็กน้อยคลุกเคล้ามันนี้จนทั่ว แล้วก็  
ปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 2 อาทิตย์ เกลือ  
ก็จะค่อย ๆ ซึมเข้าไปในมันหมู หลังจาก  
นั้นก็เอามารมควันจนแห้ง สมัยนี้กรรมวิธี  
การผลิตเปลี่ยนไป ไม่ต้องรอกันเป็น  
อาทิตย์ ๆ ย่อเวลาหมักเกลือเพียงไม่กี่  
ชั่วโมง โดยการใช้เข็มฉีดยาน้ำหมักเข้าไป  
ถึงส่วนในสุดของมันหมูให้ทั่วถึงอย่าง  
รวดเร็ว สำหรับกลิ่นหอมที่เคยได้จาก  
การรมควันก็เร่งรัดด้วยการพ่นน้ำยาที่ให้  
กลิ่นควันแล้วใช้ความร้อนเร่งปฏิกิริยา  
เปลี่ยนมันหมูให้เป็นเบคอนได้ทันใจ  
เสร็จในวันเดียว หันเป็นชิ้นบาง ๆ เรียง  
ให้เห็นมันหมูสลับกับเนื้อติดมันเป็นริ้ว  
สวยงามบรรจุหีบห่อไปรอจำหน่าย

เบคอนเป็นอาหารที่กินเพื่อรส  
โดยแท้ ราคาค่อนข้างแพง ตามหลัก  
โภชนาการแล้ว เบคอนเป็นอาหารที่ไม่  
น่ากินเลยเชียว มันมีทั้งไขมันและเกลือ  
มาก ไม่เหมาะกับคนอ้วนหรือคนที่มี  
ความดันโลหิตสูง สามในสี่ส่วนของ  
เบคอนเป็นไขมัน จึงมีพลังงานสูงมาก  
เบคอนหนึ่งชิ้นให้พลังงานประมาณ  
30-40 แคลอรี กินเพียง 2 ชิ้นจะได้  
พลังงานเท่ากับกินไข่หนึ่งฟอง แต่ได้สาร  
อาหารอื่นน้อยกว่าไข่มาก โดยเฉพาะ  
โปรตีนเกลือแร่และวิตามิน กินเบคอน  
ก็เหมือนกินกากหมู เบคอนจัดอยู่ใน  
หมูไขมัน ไม่ใช่หมูเนื้อสัตว์ โปรตีนที่  
ติดมากับเนื้อหมูน้อยมาก

เบคอนให้วิตามินบีบ้าง เพราะใน  
หมูนั้นมีวิตามินบีสูง แต่วิตามินเอและ  
เหล็กที่มีมากในไข่นั้น ในเบคอนแทบ  
ไม่มีเลย เมื่อเทียบกันทางคุณค่าทาง  
โภชนาการ เบคอนแพ้ไข้อย่างเทียบไม่ติด  
แต่เมื่อเทียบกันด้านราคาแล้วไขแพ่  
เบคอนหลดล้วย เบคอนจึงไม่น่าจะอยู่ใน  
งอาหารของครอบครัวที่มีเงินจำกัด