

ก 2447



เรื่องดีมน้ำแครอท

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

แครอทจัดเป็นพืชหัวชนิดหนึ่ง ที่สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารควาได้เช่นเดียวกับผักทั่ว ๆ ไป เช่น ใช้เป็นผักสลัด ผัก หรือใส่ในซूपก็ได้ มีปลูกกันมากในแถบเขตอบอุ่น ปัจจุบันในบ้านเราปลูกกันมาก ทางภาคเหนือในช่วงฤดูหนาว หัวของมันจะมีสีส้ม หรือส้มแดง เนื้อแน่น เป็นผักที่คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่คุ้นเคยในการบริโภคมากนัก ดังนั้นการใช้ประโยชน์จึงยังไม่กว้างขวางเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่เป็นผักมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง และวิตามินซี ผักชนิดนี้เราสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มน้ำผัก เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภคได้อย่างดี เนื่องจากจะมีสารเบต้าแคโรทีนในปริมาณมาก นอกเหนือจากวิตามินต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ซึ่งสารนี้สามารถจะยับยั้งอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายเราได้ ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคคอกระชก และเส้นเลือด

รวมทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดีขึ้นด้วย เป็นสารตั้งต้นที่สำคัญของวิตามินเอ นอกจากนั้นยังมีเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายอีกหลายชนิด

การทำเครื่องดื่มจากแครอทก็ไม่ยุ่งยากอะไร เพียงแต่นำหัวแครอทมาล้างทำความสะอาด ตัดแต่งส่วนที่เน่าเสียทิ้ง แล้วปอกเปลือกออก จากนั้นนำไปลวกน้ำร้อนเพื่อทำลายเอนไซม์เพคตินเอสเทอเรส ซึ่งจะทำให้น้ำแครอทตกตะกอน แครอทที่ลวกแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนนำไปบดละเอียด แล้วบีบอัดด้วยเครื่องคั้นแบบไฮดรอลิก ก็จะได้น้ำแครอทตามต้องการ น้ำแครอทที่ได้จะมีสีส้มขุ่น มีความเป็นกรดต่ำ น้ำตาลน้อย จึงควรนำไปปรุงแต่งรสชาติด้วยกรดมะนาว และน้ำตาล จนได้รสชาติเป็นที่พอใจ ถ้าต้องการเก็บน้ำแครอทเอาไว้นาน ๆ ควรนำไปพาสเจอร์ไรซ์ก่อนบรรจุภาชนะ แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น สามารถใช้เสิร์ฟต้อนรับแขกได้อย่างดีมีคุณค่าน่าประทับใจยิ่ง.