



ฉบับที่ 18921 วันพฤหัสบดีที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2544

หน้า 12

การรักษาวิตามินให้อยู่ในอาหาร

ปริมาณวิตามินที่อยู่ในอาหารอาจสูญเสียไปก่อนที่อาหารนั้นจะถูกนำมากิน เช่น ผัก ผลไม้ หลังจากที่ได้เกิดมาจากต้นก็จะมีการสูญเสียวิตามิน และเมื่อนำมาปรุงด้วยความร้อนหรือกรรมวิธีอื่น ๆ วิตามินบางตัวก็จะมีการสูญเสียด้วย ตัวอย่าง วิตามินที่ละลายน้ำ เช่น วิตามิน บี 1 วิตามิน ซี และโฟเลต จะถูกทำลายหากเก็บรักษาไม่ถูกต้องและหุงต้มนานเกินไป ความร้อน แสง การสัมผัสกับอากาศ การหุงต้มที่ใช้น้ำและความเป็นด่างของตัวกลางที่ใช้ในการหุงต้ม ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำลายวิตามิน โดยหลักการแล้ว อาหารที่ซื้อมาแล้วกินทันทีหรือกินให้เร็วที่สุด การสูญเสียสารอาหารก็จะน้อย บางคนเห็นว่าการซื้อของปริมาณมาก ๆ ราคาจะถูก ก็จะซื้อมาเป็นปริมาณมาก และกว่าจะกินหมดอาจใช้เวลาหลายวัน กรณีเช่นนี้ไม่ดี โดยเฉพาะเรื่องผลไม้ เพราะจะมีวิตามินสูญเสียไป โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายในน้ำ

โดยทั่วไป อาหารต่าง ๆ ที่ซื้อมาควรจะกินให้หมดไปให้เร็วที่สุดภายในไม่กี่วัน การแช่แข็งเป็นวิธีที่รักษาคุณค่าสารอาหารได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ความจริง ผัก ผลไม้ บางชนิดที่แช่แข็งก็มีสารอาหารมากพอ ๆ กับของสด เพราะผัก ผลไม้สดที่แช่แข็ง ส่วนใหญ่จะผ่านกระบวนการดังกล่าวทันทีหลังการเก็บเกี่ยว ก่อนการแช่แข็งมักจะนำผักมาลวกเพื่อทำลายเอนไซม์ซึ่งจะไปทำลายวิตามิน วิธีการต่อไปนี้ จะเป็นวิธีที่รักษาวิตามินในอาหารได้ดี คือ พยายามเก็บผัก ผลไม้ในที่เย็น หากจะใส่ตู้เย็นก็ควรใส่ในภาชนะที่กันชื้น หลีกเลี่ยงการหั่นอาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ พยายามปรุงอาหารด้วยวิธีการใช้น้ำน้อย ไฟแรง หลีกเลี่ยงการอุ่นอาหารอุ่นแล้วอุ่นอีก อย่าใช้ผงฟูใส่ในผักเพื่อให้ผักสีเขียว เพราะจะทำลายวิตามิน ซี วิตามิน บี 1 และวิตามินอื่น ๆ ส่วนนมควรอยู่ในภาชนะที่มีฝาปิด และอย่าให้สัมผัสกับแสงโดยตรง เพราะจะทำให้วิตามิน บี 2 ถูกทำลาย.