



โฮลวีท (Whole Wheat)

ปัจจุบันผู้บริโภคมีความระมัดระวังในการบริโภคอาหารและให้ความสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ สามารถป้องกันโรคมามากกว่าใช้วิธีการรักษาโรค แหล่งอาหารที่ให้สารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลักพวกธัญพืช ได้แก่ ข้าว แป้งข้าวชนิดต่าง ๆ ที่ไม่ผ่านการบวนการขัดสีและฟอกสีด้วยสารเคมีจะได้รับความสนใจมากขึ้น เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ โฮลมีล (wholemeal) โฮลวีท และแป้งโฮลวีท (whole wheat flour)

โฮลวีท เป็นข้าวสาลีทั้งเมล็ดที่แยกเปลือกนอกสุดออก และเพื่อนำมาบดหรือผ่านกรรมวิธี endosperm ทำให้เป็นผงละเอียดจะได้แป้งโฮลวีท ซึ่งมีส่วนของรำรวมทั้งจมูกข้าว คัพพะ (Germ) และเนื้อในเมล็ด (endosperm) ซึ่งมีแป้งและโปรตีน กลูเตน (Gluten) เป็นองค์ประกอบหลัก แป้งที่มีความชื้น 15% มีองค์ประกอบต่าง ๆ คือ โปรตีน 8.9% ไขมัน 2.2% คาร์โบไฮเดรต 67.0% เส้นใยหยาบ 1.8% โยอาหาร 11.2% เถ้า 1.5% แป้งโฮลวีท (wheat flour) มีสีเข้มและมีส่วนของรำปะปนอยู่ด้วย ทำให้ลักษณะเนื้อสัมผัสแตกต่างจากแป้งสาลีธรรมดา ซึ่งผลิตจากเมล็ดข้าวสาลีที่แยกเปลือกรำและคัพพะออก จะมีเฉพาะส่วนของเนื้อในเมล็ด ผ่านขั้นตอนการบด สกัดแป้ง ฟอกสี ให้มีสีขาวมากขึ้น และมีปริมาณโปรตีนแตกต่างกัน เพื่อให้เหมาะสมกับการทำผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ เช่น ขนมปัง ขนมปังเล็ก ฯลฯ

ดังนั้น แป้งโฮลวีท จึงมีคุณค่าอาหารสูงกว่า โดยเฉพาะธาตุเหล็ก สังกะสี เส้นใยอาหาร ไวตามีนบีรวม ไวตามีนอี ใยอาหารที่รักษาแป้งโฮลวีทและแป้งสาลีธรรมดาจะแตกต่างกัน โดยที่แป้งโฮลวีทจะเกิดกลิ่นหืนได้ง่าย เนื่องจากมีส่วนของรำและคัพพะที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบเมื่อสัมผัสกับอากาศ ความชื้น หรือแสง จะเกิดปฏิกิริยาการเติมออกซิเจนของไขมัน เกิดกลิ่นหืนของแป้ง ดังนั้น จึงควรเก็บรักษาแป้งชนิดนี้ในภาชนะที่ป้องกันอากาศ ความชื้นและแสง

ขนมปังโฮลวีทที่ผลิตจากแป้งโฮลวีทคุณภาพดี จะมีสีเข้มและเนื้อสัมผัสแตกต่างจากขนมปังขาว มีคุณค่าอาหารสูงมีใยอาหารซึ่งเป็นสารประกอบพวกเซลลูโลสและกิงเซลลูโลส เมื่อบริโภคเข้าไประบบการย่อยอาหารของมนุษย์ไม่สามารถย่อยสลายได้ แต่สามารถดูดซับกรดน้ำดี คอเลสเตอรอลหรือไขมัน และถูกขับถ่ายออกนอกร่างกายได้ จึงช่วยป้องกันปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง เส้นเลือดอุดตัน และโรคอ้วน นอกจากนี้ใยอาหารยังสามารถดูดซับธาตุโลหะหนักที่เป็นพิษในกระเพาะได้ อีกทั้งช่วยกระตุ้นผนังลำไส้ให้มีการขับถ่ายสารประกอบที่มีผลก่อมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก ขนมปังโฮลวีทควรเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้องโดยการแช่แข็ง ควรนำมาละลายน้ำแข็งเล็กน้อยก่อนเตรียมเพื่อบริโภค จะสามารถรักษาความชื้น ลักษณะเนื้อสัมผัสและกลิ่นรสที่ดีของขนมปัง และยืดอายุการเก็บได้นานขึ้น.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์