-1-

ภ 1025

เดลินิวส์

ฉบับที่ 18,973

วันอาทิตย์ที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2544

หน้า 8

ผลิตภัณฑ์จากผลยอ

ยอเป็นสมุนไพรที่ใช้กันแพร่หลายมานานแล้ว ในหลายประเทศ และจากสรรพคุณของยอที่มีผู้รายงานไว้ ซึ่งได้เสนอไปเมื่อ 2 เดือนที่แล้ว ทำให้มีผู้อ่านเขียนจดหมายสอบถามกันมามากเกี่ยวกับการทำน้ำผลยอ ดังนั้นจึงขอนำเรื่องผลิตภัณฑ์จากผลยอมาเล่าต่อ

ผลิตภัณฑ์จากผลยอที่ต่างประเทศผลิตขายและส่งเข้ามาขายในบ้านเรา จะมีอยู่หลายรูปแบบ แต่ที่ขายได้มากจะอยู่ในรูป **น้ำผลไม้ผสม** คือน้ำผลยอผสมกับน้ำผลไม้ชนิดอื่น ๆ เพื่อให้มีกลิ่นรสชวนดื่ม เนื่องจากโดยปกติ น้ำผลยอจะมีรสชาติไม่ชวนให้อยากลิ้มลองเท่าใดนัก ยิ่งเป็นผลยอสุกจะยิ่งมีกลิ่นรุนแรงมากขึ้น โดยจะผลิตขายในลักษณะเครื่องดื่มเสริมสุขภาพ ทำให้มีราคาแพง การทำน้ำผลยอนั้นจะใช้ผลยอดิบที่กำลังแก่ได้ที่ผลจะมีสีเขียวออกขาว นำมาล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนนำไปบดหรือปั่นให้ละเอียด ในการปั่นอาจจะเติมน้ำสะอาดที่ต้มสุกแล้วใส่ลงไปช่วยในการปั่น จากนั้นนำมาบีบคั้นเอาส่วนที่เป็นน้ำมากรองเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับใช้ดื่มตอนท้องว่าง ก่อนอาหารเช้าเย็นประมาณครึ่งชั่วโมง แต่เนื่องจากน้ำผลยอที่คั้นได้จะมีกลิ่นและรสชาติไม่ชวนดื่ม ดังนั้นเพื่อให้ดื่มได้ง่ายขึ้น จึงควรปรับกลิ่น และรสชาติโดยการเติมเกลือแกง น้ำตาล น้ำมะนาว หรือน้ำผลไม้ชนิดอื่น ๆ ที่รสชาติไปกันได้ ก็จะได้เครื่องดื่มน้ำผลไม้ผสมจากผลยอที่มีสรรพคุณทางสมุนไพรตามความต้องการ

ในการทำน้ำผลยอบางท่านอาจจะใช้ผลยอสุก ซึ่งเนื้อจะนิ่มและมีน้ำมากก็ได้ แต่ปริมาณสารที่มีประโยชน์จะลดลงกว่าการใช้ผลยอดิบ

นอกจากนี้ก็มีการผลิตในรูปแบบ **ผงผลยอแห้ง** ซึ่งมีทั้งการทำแห้งแบบอบด้วยความร้อน และการทำแห้งแบบแช่เยือกแข็ง (freeze-dried) ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้จะบรรจุอยู่ในแคปซูล ซึ่งใช้ได้สะดวกและไม่มีปัญหาด้านกลิ่น-รสชาติ ทำให้ได้รับความนิยมมากขึ้น ทั้งยังมีความเข้มข้นกว่าแบบเป็นน้ำเก็บรักษาก็ง่าย โดยเฉพาะการทำแห้งแบบแช่เยือกแข็งจะให้สรรพคุณดีกว่าการอบแห้งด้วยความร้อน แต่มีต้นทุนการผลิตสูงกว่า

นอกจากนั้นก็อาจจะผลิตในรูป **ชาผลยอ** ใช้ชงน้ำดื่ม อย่างไรก็ตามบางท่านอาจจะนำผลยอดิบมาสับทำเป็นส้มตำรับประทานโดยตรง ซึ่งก็ยิ่งดีเพราะได้ทั้งความสดราคาถูก อร่อยและบำรุงสุขภาพด้วย.

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กองสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี