

ฉบับที่ 19,103 วันพฤหัสบดีที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2545

## อาหารฉายรังสี (Food Irradiation)

ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับความปลอดภัยในการบริโภคอาหารมากขึ้นกว่าในอดีต นอกจากนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกับแบคทีเรียที่เป็นอันตราย เช่น *Escherichia coli* ซึ่งปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์พวกเนื้อมดหรือน้ำผลไม้ที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ นักวิทยาศาสตร์จึงได้หาวิธีที่จะลดหรือกำจัดแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภคในผลิตภัณฑ์โดยการฉายรังสี ในการฉายรังสีอาหารนั้นอาหารจะผ่านไปสัมผัสกับรังสีซึ่งออกมาจากแหล่งพลังงาน เช่น รังสีแกมมา องค์กรอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาอนุมัติให้มีการฉายรังสีในเนื้อ, สัตว์ปีก และอาหารอีกหลายชนิด เช่น ผลไม้และผักรวมทั้งเครื่องเทศ การฉายรังสีนอกจากจะทำลายแบคทีเรียที่เป็นอันตรายแล้วยังลดจำนวนแบคทีเรียที่ทำให้อาหารเน่าเสีย แมลงและพยาธินอกจากนี้ในผักและผลไม้จะช่วยยับยั้งการงอกและชะลอการเน่าเสีย เช่น สตอเบอรี่ที่ผ่านการฉายรังสีจะเก็บไว้ได้นานประมาณ 3 สัปดาห์ ในขณะที่ถ้าไม่ฉายรังสีจะเก็บไว้ได้ 5 วันเท่านั้น อาหารฉายรังสีไม่ได้ทำให้อาหารเปลี่ยนเป็นอาหารที่ปล่อยรังสีได้ นอกจากนี้การฉายรังสียังทำให้เกิดการสูญเสียคุณค่าทางอาหารเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเมื่อเปรียบเทียบกับกระบวนการปรุงอาหารอื่น ๆ เช่น การให้ความร้อน บรรจุกระป๋องหรือการพาสเจอร์ไรเซชั่นและเนื่องจากอาหารฉายรังสีไม่มีการใช้ความร้อนทำให้รสชาติ เนื้อสัมผัสหรือลักษณะปรากฏไม่เปลี่ยนแปลง.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฉบับที่ 19,104

วันศุกร์ที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545

## เครื่องดื่มน้ำคั้นหญ้าปักกิ่งแต่งกลิ่นใบเตย

**หญ้าปักกิ่ง** หรือที่บางคนเรียกชื่อว่า หญ้าเทวดา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Murdannia loriformis* (Hassk) Rolla Rao et Kammathy เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยววงศ์ Commelinaceae ต้นสูง 7-10 เซนติเมตร บางครั้งอาจสูงถึง 10 เซนติเมตร ใบที่โคนต้นกว้างประมาณ 1 เซนติเมตร ยาวประมาณ 10 เซนติเมตร ใบตามลำต้นจะสั้นกว่าใบที่บริเวณโคนต้น ดอกจะออกเป็นช่อที่ยอด รวมกันเป็นกระจุกแน่น กลีบดอกมีสีฟ้าหรือม่วงอ่อน ดอกเป็นรูปไข่กลีบหุ้มห้อย ยาวประมาณ 2-3 มิลลิเมตร

**หญ้าปักกิ่ง** จัดเป็นสมุนไพรของชาวจีนชนิดหนึ่ง ซึ่งองค์ประกอบทางเคมีอาหารของหญ้าปักกิ่ง 100 กรัม โดยน้ำหนักแห้งประกอบด้วยปริมาณโปรตีน ร้อยละ 17.01 ไขมัน ร้อยละ 4.52 และปริมาณเยื่อใย ร้อยละ 20.04 นอกจากนี้หญ้าปักกิ่งยังประกอบด้วยสารกลัยโคสฟิงโกไลปิดส์ ซึ่งอยู่ในกลุ่มของสารกลัยโคไซด์ที่สามารถแสดงฤทธิ์ในการยับยั้งเซลล์มะเร็งได้

การทำเครื่องดื่มน้ำคั้นจากหญ้าปักกิ่งแต่งกลิ่นใบเตย อาจเริ่มต้นจากสูตรส่วนผสมดังต่อไปนี้

ส่วนผสม	1. หญ้าปักกิ่ง	100 กรัม
	2. น้ำสะอาดคั้นกับใบเตย	1/2 ลิตร
	3. น้ำตาลทราย	30 กรัม

**วิธีทำ** ให้ล้างหญ้าปักกิ่งหลาย ๆ ครั้งให้สะอาด โดยเฉพาะที่ราก ซอกใบ และแขนงที่มักมีดินติดอยู่ ทุกส่วนของหญ้าปักกิ่งตั้งแต่ราก ต้น ใบ ไปจนถึงดอก (ทั้งช่อดอก) สามารถนำมาใช้ในการทำเครื่องดื่มได้ โดยนำมาหั่นเป็นชิ้นหยาบ ๆ แล้วตำในครกสะอาด หรือใช้เครื่องปั่นหรือเครื่องบดก็ได้ บดจนละเอียดแล้วเติมน้ำสะอาด (น้ำคั้น) เล็กน้อย จึงทำการคั้นโดยใช้ผ้ากรองเพื่อคั้นเอาน้ำหญ้าปักกิ่งออกมา หากมีฟองเกิดขึ้นไม่ต้องแยกฟองทิ้ง ให้ผสมน้ำคั้นหญ้าปักกิ่งกับน้ำใบเตยที่ใส่น้ำตาลทรายตามส่วนผสมข้างต้นพอให้ได้รสหวานชุ่มคอ จะดื่มน้ำใบเตยพอเดือด แล้วคั้นทิ้งไว้ให้เย็นก่อนนำมาผสมกับน้ำคั้นหญ้าปักกิ่ง เครื่องดื่มน้ำคั้นหญ้าปักกิ่งแต่งกลิ่นใบเตยที่ได้ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและไม่ควรเก็บนานเกิน 2 วัน หากท่านไม่ชอบกลิ่นใบเตย อาจใช้ใบบัวบกแต่งกลิ่นน้ำคั้นหญ้าปักกิ่งแทนตามชอบ.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์