

ฉบับที่ 19,312 วันพุธที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2545

อาหารจากพลอย

ก 4726

ขอเป็นผลไม้ที่ปลูกได้ทั่วไป และให้ผลตลอดทั้งปี แต่พลอยจะมีกลิ่นฉุนรุนแรงโดยเฉพาะผลสุก ดังนั้นเราจึงนำมาใช้ประโยชน์กันไม่มากนัก จนกระทั่งฝรั่งต่างชาติทำการวิจัยพบว่า พลอยมีสารหลายชนิดที่มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้หลายอย่างและผลิตเป็นน้ำลูกยอส่งเข้ามาขายในประเทศไทยเรา ด้วยราคาที่ค่อนข้างแพง จึงทำให้ความนิยมในการนำพลอยมาใช้ประโยชน์ในบ้านเรามีเพิ่มขึ้น โดยนำมาทำน้ำพลอยหมักและพลอยอบแห้ง บดละเอียด บรรจุแคปซูลขาย

ส่วนการนำพลอยมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารนั้นมีเพียงประการเดียว คือ นำมาทำส้มตำพลอย ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะปลูกต้นยอไว้เพื่อใช้ในอ่อน คือ นำมาต้มจิ้มน้ำพริก ทำห่อหมกปลา หรือไม่ก็นำมาทำแกงใบยอ

ส้มตำพลอยนั้นแม้ว่าจะยุ่งยากในการเตรียม เนื่องจากพลอยมีเมล็ดมากแต่ก็มีรสชาติอร่อย ที่มีลักษณะเฉพาะไปอีกแบบหนึ่งไม่แพ้ส้มตำที่ทำจากมะละกอ และที่สำคัญคือมีสารที่มีสรรพคุณรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ด้วย ถือว่ายิ่งป็นน้ดเคียวได้นกสองตัว คือทั้งอร่อยและสุขภาพดี

การทำส้มตำยอนั้น จะใช้พลอยที่แก่จัดสีเขียวออกขาว มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตามความยาวของผล เอาแต่เฉพาะเนื้อ ถ้าใครชอบเมล็ด ก็สับเมล็ดลงไปด้วยก็ได้ จากนั้นเตรียมส่วนผสมอื่น ๆ ได้แก่ พริกสดนำมาตำพร้อมกับกระเทียม 4-5 กลีบ แล้วใส่ชิ้นพลอยที่สับไว้ลงไป โขลกคลุกเคล้าแล้วใส่กะปิเล็กน้อย กุ้งแห้งหรือปูดอง ตำคลุกเคล้าผสมกันให้ทั่ว จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และมะนาวให้ได้รสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดที่กลมกลืนกัน แล้วแต่ว่าใครจะชอบรสไหนน้า ก็ใส่เครื่องปรุงรสนั้นมากหน่อย บางท่านแนะนำให้ตำมะขามสดฝักอ่อนพร้อมกับพริกให้ละเอียด ก่อนใส่ชิ้นพลอยลงไปจะทำให้ได้รสชาติดีขึ้น

สำหรับผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงนั้นก็เหมือนกับส้มตำทั่วไป เพียงแค่นี้ก็ช่วยให้สุขภาพดีแล้ว แต่ต้องรับประทานบ่อย ๆ จึงจะมีผลในการรักษาโรคภัยได้

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฉบับที่ 19,317 วันพุธที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2545

ชาเขียว

ชาเขียว เป็นชาที่ได้รับความนิยมมาแต่โบราณ มีการค้นพบว่าคนที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำมีโอกาสป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันน้อยกว่าคนที่ไม่ได้กินเป็นประจำ ชาเขียวมีสารที่สำคัญหลายชนิด เช่น คาเทชิน คลอโรฟิลล์ คาเฟอีน เบต้าแคโรทีน ฯลฯ แต่สารที่มีความสำคัญที่สุดคือ สารคาเทชิน สารนี้จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอนุมูลอิสระซึ่งจะเข้าไปทำลายเซลล์ในร่างกาย และเมื่อเซลล์ถูกทำลายจะส่งผลทำให้เกิดความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในคาเทชินจะมีสาร EGCG เป็นส่วนประกอบสำคัญ และมีการศึกษาค้นพบว่า สาร EGCG จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยยับยั้งการสร้างไขมันบางชนิดซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เราเกิดอาการเจ็บคอหรือท้องเสีย ที่แปลกไปกว่านั้น มีรายงานค้นพบฟลูออไรด์ในชาเขียว ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า ฟลูออไรด์จะช่วยทำให้ฟันแข็งแรงมากขึ้น และลดกลิ่นปากที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในปากได้คืออีกด้วย

สารคาเฟอีนที่ค้นพบในชาเขียวนั้นจะช่วยให้การควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากสารคาเฟอีนที่อยู่ในชาจะกระตุ้นให้รู้สึกสดชื่นและใช้พลังงานมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าชาเขียวจะมีคุณสมบัติที่น่าสนใจอยู่มากมาย แต่ก็ควรจะบริโภคอย่างระมัดระวัง คือไม่ควรบริโภคมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับหญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยที่เป็นโรคโลหิตจาง และเด็กในวัยเจริญเติบโตไม่ควรดื่มชาเขียว เนื่องจากชาเขียวจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกาย และสารคาเฟอีนจะทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ.

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (ไบโอเทค) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยีแห่งชาติ

กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม