

ผักตากแห้ง

ขณะนี้จะมีการปลูกผักกันมาก เพราะเป็นช่วงหลังการเก็บเกี่ยวข้าวอันเป็นพืชหลักในการประกอบอาชีพการเกษตร ผักที่ปลูกแล้วมีมากเกินไป จำหน่ายไม่หมด หรือเป็นผักที่ไม่ได้ขนาด หรือเป็นพวกเศษผักที่เหลือจากการตัดแต่ง ก่อนนำออกจำหน่าย ผักเหล่านี้เนื่องจากจะนำไปให้สัตว์กินแล้วเราก็คงจะนำมาแปรรูปเป็นผักตากแห้ง เก็บเอาไว้ใช้ปรุงอาหารหรือจำหน่ายในช่วงฤดูการอื่นที่ปลูกผักไม่ค่อยได้

การทำผักตากแห้งนั้นทำได้ไม่ยาก เพียงแต่นำผักเหล่านี้มาเก็บเอาส่วนที่นำไปเสียทิ้งไป แล้วล้างทำความสะอาด จากนั้นนำมาลวกน้ำร้อน หรือน้ำเกลือเข้มข้น 3-5% ที่ต้มร้อน ๆ ก็ได้ นำผักที่ผ่านการลวกแล้วไปแขวนตากแดดไว้บนราว ซึ่งทำเหมือนราวตากผ้า บริเวณที่ตากควรสะอาด ไม่มีฝุ่นละออง และถ้าต้องการให้ผักที่ตากแห้งมีสีสวยงามไม่ดำคล้ำ ก็ควรแช่ผักโดยสารละลายโซเดียมไบซัลไฟต์ เพื่อป้องกันการเกิดสีน้ำตาลขณะทำการตากแดด เมื่อผักแห้งสนิทแล้วก็เก็บบรรจุไว้ในภาชนะสะอาดที่สามารถป้องกันความชื้น และแสงไม่ให้เข้าไปรบกวน

การทำผักตากแห้งอีกแบบหนึ่งก็โดยการนำผักที่ผ่านขั้นตอนการทำความสะอาดแล้วมาดองเค็มเหมือนการทำผักดองทั่ว ๆ ไป เมื่อดองได้ที่แล้วจึงนำขึ้นมาตากแดดให้แห้ง อาจมีความชื้นเหลือบ้างเล็กน้อย จากนั้นนำมาบรรจุในภาชนะที่สะอาด อาจเป็นถุงพลาสติก หรือโหลก็ได้ แล้วปิดฝาให้สนิท

ผักที่ผ่านการตากแห้งแล้วเมื่อนำมาปรุงอาหารก็ให้เอาผักนั้นมาแช่น้ำ เพื่อให้ผักสดน้ำกลับคืน ผักจะอ่อนนุ่มลงก่อนที่จะนำไปต้มแกง หรือผัดเป็นอาหาร ผักตากแห้งที่ผ่านการดองก่อนนำไปตากแดด เมื่อบรรจุผักตากแห้งทั่ว ๆ ไป

ผักตากแห้งเหล่านี้จะมีคุณค่าทางอาหารต่ำกว่าผักสดมาก ดังนั้นในการรับประทานจึงควรรับประทานผักสดด้วย ไม่ควรรับประทานผักตากแห้งเพียงอย่างเดียวเป็นระยะเวลานาน ๆ

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาหารที่ต้านเลือกกินสามารถช่วยป้องกันมะเร็ง

นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและโรคมะเร็งมาเป็นเวลานาน และผลการศึกษาเหล่านี้รวบรวมได้ก็ชี้ให้เห็นค่อนข้างชัดเจนในความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร การออกกำลังกาย และการป้องกันมะเร็ง ซึ่งหลายคนจะเรียกอาหารว่า "ยาแห่งศตวรรษที่ 21" รายงานการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่ตีพิมพ์เกือบ 5,000 ฉบับ ได้ข้อสรุปแน่ชัดเกี่ยวกับเรื่องอาหารและพฤติกรรมที่ป้องกันมะเร็ง คือ

1. เลือกกินผัก-ผลไม้และธัญพืช (ที่ไม่ผ่านการขัดสี) ให้หลากหลาย จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง
2. รับประทานอาหารให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ การมีน้ำหนักตัวเกินหรือน้อยกว่าปกติเป็นสิ่งที่ไม่ดี ผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวเกิน 5 กิโลกรัม จากปกติจึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเป็นส่วนใหญ่
3. หากทนทานการงานหนักเป็นลักษณะที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว ควรออกกำลังกายแบบหนักประมาณสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง
4. กินผัก-ผลไม้อย่างน้อยวันละ 400-500 กรัม
5. กินธัญพืช ข้าวเมล็ดแห้ง และพืชหัว (เช่น มันฝรั่ง หัวผักกาด ฯลฯ)
6. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
7. กินเนื้อปศุสัตว์เพิ่มขึ้นและเนื้อสัตว์อื่นให้น้อยลง
8. กินอาหารที่มีไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ (ประมาณร้อยละ 15 ถึง 30) โดยพยายามใช้น้ำมันจากพืชและสัตว์ให้สมดุล
9. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์โดยไม่จำเป็น เพื่อจำกัดปริมาณโซเดียม
10. การรับประทานอาหารที่อุณหภูมิที่อุณหภูมิห้อง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์ หากเป็นอาหารที่นำเสิร์ฟ ควรเก็บในตู้เย็น
11. กินอาหารมีง ไข่ ฟอสฟอรัสไม่โดยตรงหรืออาหารหมักหมมให้น้อยลง
12. งดการสูบบุหรี่