

## ประโยชน์ของน้ำมันปอ

น้ำมันปอได้มาจากการสกัดน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดปอ มีกรดไขมันจำเป็นต่อสุขภาพหลายชนิดที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสร้างได้ เช่น แอลฟาไลโนเลนิก จึงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และป้องกันโรคหัวใจได้ นอกจากนี้ยังพบว่าเมล็ดปอมีฮอร์โมนไฟโตรเอสโตรเจนที่มีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนของผู้หญิง สารนี้สามารถช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในสตรีวัยหมดประจำ

เดือนได้ ในเมล็ดปอยังพบสารในกลุ่มลิกแนน (lignan) ที่มีฤทธิ์ในการต้านแบคทีเรีย เชื้อรา และไวรัส และมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบของแผลได้ ปัจจุบันมีการนำมาใช้ในการรักษาโรคเรื้อรังที่ปาก และโรคถุงวัด อย่างไรก็ตามน้ำมันปอเป็นน้ำมันที่มีอายุการเก็บสั้นควรเก็บในภาชนะทึบแสง และภาชนะที่สามารถป้องกันอากาศเข้าได้ เพื่อยืดอายุการเก็บของน้ำมันปอ.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## ท็อฟฟี่ผลไม้

ท็อฟฟี่ หรือที่เราเรียกกันว่าลูกอม ลูกกวาด ซึ่งมีขายกันทั่วไปนั้น จัดเป็นขนมหวานประเภทขนมเคี้ยวอย่างหนึ่งที่ผู้บริโภคมีความต้องการเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นเด็ก และเยาวชนรวมทั้งผู้ใหญ่บางอาชีพที่มีกิจกรรมที่ติดกระเปาะเอาไว้มองท้องในเวลาหัว

ท็อฟฟี่ที่ผลิตกันในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งรูปร่างหน้าตา สีกลิ่น รสชาติ ความแข็ง ความนุ่ม จะแตกต่างกันบางชนิดมีการเคลือบผิวหรือลวดไลต์ด้วยช็อกโกแลต ครีมน หรือถั่ว แต่ท็อฟฟี่เหล่านี้จะมีสิ่งหนึ่งที่ไม่แตกต่างกันนั่นคือ วัตถุดิบหลักที่ใช้ในการทำ ได้แก่ น้ำตาล ซึ่งจะให้ประโยชน์ต่อผู้บริโภค โบนัสของพลังงานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ถ้าเป็นท็อฟฟี่ผลไม้ ซึ่งใช้ผลไม้เป็นวัตถุดิบหลักในการทำ นอกจากร่างกายจะได้พลังงานส่วนหนึ่งจากน้ำตาลแล้ว ยังได้สารอาหารที่มีอยู่ในผลไม้อีกด้วย

ในการทำท็อฟฟี่ผลไม้จะต้องนำผลไม้มา คัดเลือกผลไม้ที่กำลังสุกพอดี ไม่ดิบหรือสุกเกินไป ส่วนจะใช้ผลไม้อะไรบ้าง ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำท็อฟฟี่ผลไม้อะไร อาจจะเป็นมะม่วงทุเรียน กล้วยหอม สับปะรด ฯลฯ ถ้าเป็นท็อฟฟี่ผลไม้รวม ก็ใช้ผลไม้หลาย ๆ ชนิด นำผลไม้มาทำความสะอาดเปลือกและตีเนื้อผลไม้ให้ละเอียด กรองเอากากออก จากนั้นเติมน้ำพวกแอมะและสายลงไปและต้มให้เดือดด้วยไฟอ่อน พร้อมกับกวนตลอดเวลา คอย ๆ เติมน้ำตาลลงไปจนต่อจนของผลเข้มข้นดีเริ่มเกาะติดภาชนะ จึงปรับเมื่อสัมผัส สี กลิ่น รส ให้พอเหมาะ กวนให้ส่วนผสมต่าง ๆ เข้ากันดี แล้วนำตัวทำไปเป็นเส้น และตัดเป็นท่อนสั้น ๆ จากนั้นห่อด้วยพลาสติก หรือกระดาษแก้ว ก็จะได้ท็อฟฟี่ผลไม้ตามต้องการ

ท็อฟฟี่ผลไม้ นอกจากจะเป็นผลิตภัณฑ์แปลกใหม่แตกต่างจากท็อฟฟี่ทั่วไปแล้ว ยังเป็นแนวทางหนึ่งในการนำผลไม้ท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น เป็นการช่วยเหลือเกษตรกรสวนผลไม้ทางอ้อมประการหนึ่ง