

# สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

## กับงานทดลองน้ำมันเทศพร้อมดื่ม



**เป็น** เรื่องที่นำอินดีที่มันเทศเนื้อสีส้มและสีม่วงได้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาและวิจัยของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อ.ฉกามาต วงศ์ข้าหลวง นักวิจัยของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร บอกว่าในปัจจุบันนี้คนไทยให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้นโดยเฉพาะในเรื่องของการบริโภคอาหารในแต่ละวันควรจะต้องมีการบริโภคผักและผลไม้ให้ได้ครบ 5-7 สี เช่น สีเขียว, สีส้ม, สีเหลือง, สีแดงและสีม่วง เป็นต้น มันเทศเนื้อสีส้มและเนื้อสีม่วงจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของอาหาร ซึ่งในผลวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารต่างก็ทราบดีว่าในเนื้อมันเทศเนื้อสีส้มมีปริมาณของสารเบต้าแคโรทีนมากเหมือนกับแครอท ส่วนมันเทศเนื้อสีม่วงจะมีสารแอนโทไซยานินสูงเช่นเดียวกับองุ่นแดงและบลูเบอร์รี่

“ผลไม้หรือพืชหัวเป็นแหล่งรวมของวิตามิน, เกลือแร่และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ผลไม้หรือพืชหัวที่มีสารสีม่วง ได้แก่ องุ่นแดง ลูกหม่อน สตรอเบอร์รี่และมันเทศเนื้อสีม่วง มีสารแอนโทไซยานินที่ประกอบด้วย สารโพลีฟีนอล (Polyphenol) ซึ่งในวงการแพทย์บอกว่าสารชนิดนี้มีประสิทธิภาพสูงในการต่อต้านอนุมูลอิสระ อ.ฉกามาตยังได้บอกอีกว่าจากการศึกษาวิจัยพบว่าสารแอนโทไซยานินมีประสิทธิภาพในการทำลายเซลล์มะเร็งได้ ถ้าร่างกายได้รับอย่างสม่ำเสมอมีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ, โรคเบาหวาน, โรคมะเร็งเต้านมและยังช่วยชะลอความแก่ชราได้อีกด้วย”

อ.ฉกามาตได้ทำงานทดลองแปรรูปมันเทศเนื้อสีส้มให้เป็นน้ำผลไม้พร้อมดื่มที่มีลักษณะเหมือนกับน้ำผลไม้ทั่วไปแต่จะต้องผลิตน้ำมันเทศสีส้มให้มีรสชาติออกมาดี มีกลิ่นและสีที่น่ารับประทานที่สำคัญจะต้องคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ให้มากที่สุด อ.ฉกามาตยังได้นำน้ำมันเทศเนื้อสีส้ม



พร้อมดื่มมาผสมกับน้ำจืดเพื่อเพิ่มรสชาติให้มีความจัดจ้านขึ้น นอกจากนี้ยังได้มีการนำน้ำมันเทศพร้อมดื่มมาผสมกับน้ำส้มสายชูหมักเพื่อเพิ่มรสชาติเปรี้ยวให้กับเครื่องดื่ม ผู้บริโภคจะได้ประโยชน์จากมันเทศและประโยชน์จากน้ำส้มสายชูด้วย

หลายคนสงสัยว่าน้ำส้มสายชูหมักจากมันเทศจะรับประทานได้หรือไม่ และเมื่อบริโภคไปแล้วได้ประโยชน์อย่างไร? ปัจจุบันผลิตภัณฑ์น้ำส้มสายชูหมักจากผลไม้ได้รับความนิยมในการบริโภคในหลาย

ประเทศ อาทิ อิตาลี, สหรัฐอเมริกา, สาธารณรัฐประชาชนจีน, ไต้หวัน, มาเลเซีย ฯลฯ เมื่อปี พ.ศ. 2537 ดร.เจมส์ เอ็ดมุนด์ โอเบรียน ได้เขียนบรรยายสรรพคุณของน้ำส้มสายชูหมักมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากดังนี้ ทำให้ระบบการย่อยอาหารดี ซึ่งนั่นหมายถึงทำให้สุขภาพดีด้วย น้ำส้มสายชูหมักจากผลไม้จะช่วยทำลายเชื้อรา, แบคทีเรีย และไวรัสในร่างกายได้ ป้องกันการติดเชื้อ จากการทดลองยังพบว่าช่วยลดความดันโลหิตได้ ช่วยขจัดเสมหะและน้ำมูก ละลายไขมันในร่างกาย เช่น ไขมันในเส้นเลือด เหล่านี้เป็นต้น