

## การเปลี่ยนสีของน้ำมะพร้าวน้ำหอม

คนเอเชียโดยเฉพาะเอเชียใต้และตะวันออกเฉียงใต้ที่ได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมจากอินเดียนิยมดื่มน้ำมะพร้าว โดยเฉพาะน้ำมะพร้าวอ่อนที่มีรสหวาน และมีการพัฒนาสายพันธุ์เป็นมะพร้าวน้ำหอมที่มีแพร่หลายในประเทศไทย ในปัจจุบันนี้มีการส่งออกมะพร้าวอ่อนทั้งผล ซึ่งดีในแง่ของรูปร่างของภาชนะบรรจุที่เป็นธรรมชาติ แต่ข้อเสียก็คือน้ำหนักมากและเปลืองเนื้อที่ในระหว่างขนส่ง จึงมีการพัฒนาการถนอมรักษาน้ำมะพร้าวน้ำหอมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ยืดอายุการเก็บรักษา จึงมีการใช้ทั้งความร้อน ความเย็น และผู้ผลิตบางรายมีการใช้สารกันบูดร่วมกับน้ำมะพร้าวอ่อนที่ไม่มีการเจือปนของน้ำเมื่อผ่านความร้อนและเก็บรักษาไว้ระยะหนึ่งจะมีการเปลี่ยนสี โดยสีจะคล้ำขึ้นเมื่อเก็บนานขึ้น ทั้งนี้เพราะปฏิกิริยาทางเคมีระหว่างกรดอะมิโน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไลซีนกับสารในกลุ่มไวตามินซีที่มีอยู่ในน้ำมะพร้าวอ่อน วิธีลดปัญหาดังกล่าวคือการพาสเจอร์ไรซ์น้ำมะพร้าวด้วยกระบวนการ HTST (high temperature short time) อุณหภูมิ 72 องศาเซลเซียส นาน 15 วินาที และลดอุณหภูมิลงอย่างรวดเร็ว หลังจากบรรจุลงในภาชนะบรรจุด้วยวิธีการปลอดเชื้อแล้วต้องเก็บผลิตภัณฑ์ในตู้เย็น.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปีที่ 30 ฉบับที่ 10752



วันเสาร์ที่ 18 สิงหาคม พุทธศักราช 2550

หน้า 20

## ดื่มกาแฟ'ก็แก้ว' จึงไม่อันตราย



**ต**ามผลวิจัยเรื่องกาแฟซึ่งว่ามีทั้งข้อดีข้อเสียต่อหัวใจของการดื่มกาแฟที่จะสร้างประโยชน์แก่ร่างกายต้องอยู่ที่ความพอดี ไม่มาก ไม่น้อย สำหรับชาวอิตาลี การดื่มกาแฟเอสเปรสโซวันละ 7 แก้ว อาจถูกพิจารณาว่า "ดีกๆ ซิลๆ" ส่วนนักร้องชาวอังกฤษอย่างร็อบบี้ วิลเลียมส์ ก็อาจเห็นว่า 7 แก้วหรือ "หุม่มาก" เพราะมีรายงานว่าเขามีนิสัยดื่มกาแฟวันละ 36 แก้ว

แต่สำหรับสาววัยรุ่นอังกฤษวัย 17 ปี อย่างแจสมิน วิลลิส แล้ว เอสเปรสโซแก้ว 7 แก้ว กลับทำให้เธอ "โอเวอร์โดส" คือมากเกินไปร่างกายจะรับไหว เพราะทำให้เธอปวดแสบปวดร้อนหน้าอกไปหมด, ร้องไห้และหัวเราะในเวลาเดียวกัน, เหงื่อแตกและต้องหายใจเพื่อสูดออกซิเจนให้เพียงพอ

อังกฤษเป็นประเทศที่มีวัฒนธรรมการดื่มกาแฟ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขของอังกฤษจึงแนะนำให้ประชาชนดื่มกาแฟเอสเปรสโซไม่เกินวันละ 5 แก้ว หรือหากเป็นกาแฟสำเร็จรูปก็ไม่ควรเกิน 7 แก้วต่อวัน เพราะว่ากาแฟชนิดที่ต้องใช้หม้อต้มหรือต้องชงด้วยการกรองด้วยฟิลเตอร์นั้น มีปริมาณคาเฟอีนสูงที่สุด โดย 1 เหยือก มีประมาณ 120 มิลลิกรัม ในขณะที่กาแฟสำเร็จรูป (กาแฟที่ตักจากขวดหรือเทจากของเติมน้ำร้อนดื่มได้เลย) มีปริมาณคาเฟอีน 75 มิลลิกรัม

ถ้าดื่มมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดการตั้งแต่นอนไม่หลับ อยู่ไม่สุข กระสับกระส่าย ตื่นเต้นเกินเหตุ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น