

ไขมันที่ดีต่อร่างกาย (Good fat)

ไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งจัดเป็นไขมันชนิดที่ดีต่อร่างกาย เนื่องจากไขมันชนิดนี้ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้หัวใจเด่นเป็นปกติ ไขมันไม่อิ่มตัวพบมากในอาหารที่มาจากพืช เช่น น้ำมันพืช ถั่วต่าง ๆ และธัญพืช ไขมันชนิดนี้จะไม่แข็งตัวที่อุณหภูมิห้อง ไขมันไม่อิ่มตัวแบ่งออกเป็นสองชนิดคือ ไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่เพียงพันธะเดียว พบได้ในน้ำมันคาโนลา ถั่วลิสงและน้ำมันมะกอกอะโวคาโด อัลมอนต์ เฮเซลนัท เมล็ดฟักทอง และงา ชนิดที่สองคือ ไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่หลายพันธะ พบได้ในน้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันพืชสกัด วอลนัท และปลา ตัวอย่างของไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่หลายพันธะ คือ โอเมก้า-3 ซึ่งร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นได้เอง จึงต้องได้รับจากอาหาร แหล่งที่พบไขมันชนิดโอเมก้า-3 มากที่สุดคือ ปลา จากรายงานการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัวจะช่วยลดระดับความดันโลหิต ช่วยลดระดับไขมันในเลือดและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<http://www.ajinomoto.co.th>

การฆ่าเชื้อโดยการฉายรังสี

การฉายรังสีเป็นวิธีการถนอมหรือยืดอายุการเก็บอาหารแบบหนึ่ง มีผลในการทำลายจุลินทรีย์ แมลง และ/หรือไม่แมลง ยับยั้งการงอกหรือการสุกของพืช สามารถใช้ในการถนอมอาหารหลายประเภท เช่น เนื้อสัตว์ พืช ผลไม้ เครื่องเทศ และองค์ประกอบอาหารอื่น ๆ สามารถฉายรังสีอาหารที่บรรจุแล้วหรือยังไม่บรรจุหีบห่อก็ได้ รังสีที่ใช้อาจเป็นรังสีอนุภาคจากการสลายตัวของสารกัมมันตรังสี เช่น โคบอลต์ 60 หรือซีเซียม 137 เป็นต้น หรือรังสีจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เช่น รังสีเอ็กซ์ ปริมาณการฉายรังสีจะนับในหน่วยเกรย์ (Gray ย่อเป็น Gy) หนึ่งเกรย์เทียบเท่ากับพลังงาน 1 จูล ที่วัดต่อมวล 1 กิโลกรัม ได้รับปริมาณรังสีที่ฉายบนอาหารจะแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ได้รับการฉายรังสีในปริมาณต่ำ (ต่ำกว่า 1 กิโลเกรย์) ปานกลาง (1 ถึง 10 กิโลเกรย์) และสูง (มากกว่า 10 กิโลเกรย์) มีรายงานว่า การฉายรังสีในปริมาณ 3 กิโลเกรย์ สามารถทำลายแมลง/ไข่แมลงในผลไม้บางชนิดได้ และสามารถพาสเจอร์ไรซ์อาหารทะเล เนื้อสัตว์ปีก และเนื้อวัวได้โดยการฉายรังสีในปริมาณ 1 ถึง 2 กิโลเกรย์.

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย