

คุณค่าทางอาหารของพริก

พริกเป็นพืชที่รู้จักแพร่หลายมานาน เชื่อกันว่ากลุ่มนักสำรวจชาวสเปนเป็นผู้พบก่อนผู้อื่นเมื่อราวศตวรรษที่ ๑๔ ทางแถบบริเวณโลกใหม่ (New World) คือแถบอเมริกากลาง อเมริกาใต้ และหมู่เกาะเวสต์-อินดีส ต่อมาราวศตวรรษที่ ๑๕ ก็ได้พบว่ามีมีการปลูกพริกกันแพร่หลายแทบทุกประเทศในยุโรป อาฟริกา แอมริกาเหนือ เอเชีย และอินเดีย ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าการกระจายพันธุ์ของพริกเป็นไปอย่างรวดเร็วและกว้างขวางมาก

พริก จัดอยู่ในพืชตระกูล Solanaceae กลุ่ม Capsicum ซึ่งมีพันธุ์ต่าง ๆ มากกว่า ๑๐๐ ชนิด พริกเป็นพืชล้มลุก ชอบดินร่วนซุยและอุดมสมบูรณ์ บางชนิดมีอายุเพียงปีเดียว แต่บางชนิดมีอายุได้หลายปี การปลูกมักจะใช้เมล็ดในการแพร่พันธุ์ พริกจะออกดอกในราว ๒-๓ เดือนหลังจากปลูกและในระยะที่ต้นพริกกำลังมีผล จะต้องการแสงแดดมาก

ประโยชน์ของพริกอยู่ที่ผลของพริกเป็นส่วนใหญ่ ผลของพริกมีขนาดต่าง ๆ กัน ตั้งแต่เล็กสุดยาวประมาณ ๕ นิ้ว จนถึงใหญ่สุดยาวมากกว่า ๑๑ นิ้ว พริกบางชนิดมีรสเผ็ดน้อย และบางชนิดเผ็ดมากขึ้นอยู่กับปริมาณของสารที่ทำให้ความเผ็ด (capsaicin) ที่มีในผลพริกนั่นเอง สีของพริกมีต่าง ๆ กัน สวยงามมาก คือ

ตั้งแต่ ขาว นวล เหลือง ส้ม เขียวอ่อน เขียวแก่ แดง เป็นต้น แต่โดยมากเมื่อสุกจะมีสีแดง

ประเทศทางแถบยุโรปจัดพริกเข้าในพวกสมุนไพร มีสรรพคุณในการขับลม ใช้เป็นยาแก้คัน แก้โรคขัดตามข้อ แก้โรคเยื่อหุ้มปอดอักเสบเรื้อรัง นอกจากนี้ยังปรากฏว่าพริกเป็นสารที่ให้ความร้อน บีหนึ่ง บีสอง และซีอีกด้วย สำหรับประเทศในแถบเอเชียซึ่งชอบรับประทานอาหารรสจัด และใช้พริกช่วยปรุงแต่งรสอาหารให้เผ็ดร้อนขึ้น จะจัดพริกเข้าไว้ในประเภทเครื่องเทศ พริกมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตประจำวันของคนไทยมาก จนมีคำกล่าวที่ว่าใครไม่รู้จักน้ำพริก แกงเผ็ด หรือยำต่าง ๆ ที่ใส่พริก ก็คงไม่รู้รสอาหารที่แท้จริง แม้ว่าพริกจะทำให้เผ็ดร้อน แต่ก็ทำให้อาหารมีรสอร่อยช่วยให้เจริญอาหาร ดังนั้น อาหารประจำวันเกือบจะขาดพริกเสียไม่ได้เพราะเมื่อขาดพริกจะรู้สึกว่ารับประทานอาหารมื้อนั้นไม่เต็มอิ่ม

เนื่องจากพริกเป็นที่นิยมรับประทานกันมากในหมู่คนไทย ดังนั้น กองวิทยาศาสตร์ชีวภาพ กรมวิทยาศาสตร์บริการ จึงได้ทำการวิเคราะห์หาค่าคุณค่าทางอาหารของพริกชนิดต่าง ๆ เช่น พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกหยวก พริกหวาน เป็นต้น ซึ่งพอสรุปผลการวิเคราะห์ต่อ ๑๐๐ กรัมของพริกได้ดังนี้

ความชื้น	๖๔.๐ — ๙๓.๔	กรัม
โปรตีน (N × 6.25)	๑.๐๐ — ๕.๕๕	กรัม
ไขมัน (ether extract)	๐.๔๖ — ๖.๒๕	กรัม
กาก	๑.๖๗ — ๑๐.๖	กรัม
เถ้า	๐.๔๗ — ๒.๑๐	กรัม
คาร์โบไฮเดรต (โดยการคำนวณ)	๐.๙๓ — ๑๒.๔	กรัม
ค่าพลังงานความร้อน	๑๒.๘ — ๑๒๔.๔	แคลอรี
แคลเซียม	๔.๘๘ — ๖๖.๕	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	๒๓.๑ — ๑๘๑.๗	มิลลิกรัม

เหล็ก	๐.๕๐ — ๑.๖๖	มิลลิกรัม
โซเดียม	๐.๙๓ — ๕๗.๓	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	๒๑๙.๗ — ๘๙๑.๒	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	๘๑.๗ — ๗๕๑๑๑.๑	หน่วยสากล
วิตามินบีหนึ่ง	๐.๐๙ — ๐.๕๐	มิลลิกรัม
วิตามินบีสอง	๐.๐๕ — ๐.๔๒	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	๐.๗๙ — ๙.๑๕	มิลลิกรัม
วิตามินซี	๓๓.๓ — ๑๓๒.๓	มิลลิกรัม

จากผลการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารของพริกพบว่าพริกขี้หนูสวนสีแดงมีปริมาณไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม วิตามินเอ บีหนึ่ง และบีสอง สูง พริกขี้หนูสวนสีเขียวมีโปรตีนสูง พริกขี้หนูนอกสีแดงมีโซเดียมและไนอาซินสูง พริกเหลืองมีเหล็กสูง และพริกขี้พ้าแดงมีวิตามินซีสูง แต่พริก

หวานหรือพริกยักษ์มีน้ำเป็นส่วนใหญ่

จะเห็นว่าพริกเป็นทั้งตัวช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร เป็นแหล่งของแร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ แต่น้ำเสียคายที่เรารับประทานพริกได้ครั้งละไม่มากนัก จึงทำให้ได้คุณค่าทางอาหารจากพริกน้อยกว่าอาหารอย่างอื่น.



ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการช่วยอุดสาหกรรม

อุดสาหกรรม ผู้ได้รับประโยชน์จากการใช้บริการห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการในการประกอบกิจการ ได้มอบเงินจำนวน ๕,๐๐๐.๐๐ บาท เพื่อให้ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ ไว้ในกิจการห้องสมุดตามแต่ทางห้องสมุดจะเห็นสมควร

กรมวิทยาศาสตร์บริการ ขอขอบคุณในไมตรีจิต และขอชมเชยในความเอื้อเฟื้อครั้งนี้ เป็นอย่างมาก

