

คุณค่าอาหารของน้ำตาลมะพร้าว



ปกติที่บ้านเวลาทำอาหารคาวหรือขนมแบบไทยๆ จะใช้น้ำตาลที่ทำจากมะพร้าวเป็นส่วนใหญ่ อาหารที่ทำจากน้ำตาลมะพร้าวมีรสอร่อย หวานมัน และหอม น้ำตาลมะพร้าวหากอยู่ในลักษณะเป็นก้อน เรียกว่าน้ำตาลปึก แต่จะเรียก น้ำตาลปีบ หากบรรจุในปีบ (ในปัจจุบันไม่ค่อยเห็นแล้ว เพราะมีการพัฒนารูปแบบบรรจุภัณฑ์เพื่อให้สะดวกแก่การวางขายและเป็นการเพิ่มมูลค่าของสินค้าด้วย) การเลือกซื้อให้ดูที่นิ่มๆ หน่อย เพราะบางแหล่งผลิตมีการเติมน้ำตาลทรายลงไปด้วย ถือเป็นทางเลือกของผู้บริโภค เรื่องนี้มีการนำไปลงในเว็บต่างประเทศที่ขายน้ำตาลมะพร้าวเป็นอาหารสุขภาพว่า น้ำตาลมะพร้าวที่มาจากประเทศไทยอาจมีน้ำตาลทรายผสมอยู่ด้วย

น้ำตาลมะพร้าว เป็นอาหารธรรมชาติ ผลิตจากพืชที่ไม่ผ่านการตัดต่อพันธุกรรม รสชาติคล้ายน้ำตาลทรายแดง แต่มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่ามาก น้ำตาลมะพร้าวปริมาณ 100 กรัม มีโปแตสเซียมประมาณ 1,030 มิลลิกรัม ในขณะที่น้ำตาลทรายแดงมี 6.5 มิลลิกรัม และน้ำตาลทรายขาวมี 2.5 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุอื่นๆ รวมทั้งวิตามินบางชนิดที่น้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลทรายขาวไม่มี โปแตสเซียมมีบทบาทในการลดความดันโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับโคเลสเตอรอลและน้ำหนักตัว น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 15 แคลอรี (น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 20 แคลอรีและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอยู่เลย) อยู่ในกลุ่มอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index; GI) ต่ำ คือ 35 จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงขึ้นเร็ว และร่างกายไม่ต้องหลั่งอินซูลินออกมามากเพื่อกวาดน้ำตาลออกไปจากกระแสเลือด (การมีอินซูลินในเลือดมากๆ จะทำให้ระดับน้ำตาลลดลงมากเกินไป)

เกร็ดความรู้

ค่าดัชนีน้ำตาล เป็นค่าที่เปรียบเทียบกับเมื่อบริโภคน้ำตาลกลูโคส เพื่อบอกว่า อาหารคาร์โบไฮเดรตที่เราบริโภค จะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสเร็วแค่ไหน

ค่าดัชนีน้ำตาล ไม่เกิน 55 = ต่ำ

ค่าดัชนีน้ำตาล 56-59 = ปานกลาง

ค่าดัชนีน้ำตาล 70 หรือมากกว่า = สูง



การผลิตน้ำตาลมะพร้าว ส่วนใหญ่เป็นธุรกิจขนาดย่อมในครอบครัว ซึ่งบางแห่งใช้เป็นกิจกรรมที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เริ่มจากการปาดช่ออ่อนของดอกหรือที่เรียก จั่นมะพร้าว โดยปาดบางๆ แขนงกระบอกรองรับน้ำตาลใสๆ อาจใส่ไม้พะยอมเพื่อกันบูด นำน้ำตาลใสมากรองด้วยผ้าขาวบาง เคี่ยวจนได้สีเหลืองนวลสวยได้ที่ แล้วนำไปหยอดลงแก้วเพื่อทำเป็นก้อนหรือปึกตามต้องการ เมื่อทิ้งให้เย็นแล้ว จึงนำมาบรรจุในถุงพลาสติกหรือบรรจุภัณฑ์เพื่อวางขาย และหากต้มน้ำตาลใสให้เดือด ทิ้งให้เย็น จะเป็นน้ำตาลสดพร้อมดื่ม ใครที่ชอบบริโภคน้ำตาลสดอาจจะสบายใจขึ้น ก็เพราะว่ามันจัดเป็นอาหารสุขภาพนี่แหละ