



# Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม 2558

ข่าวสาร เนื้อหาสาระพัน

## ★ กินผักดิบ หรือปรุงสุก อย่างไรได้ประโยชน์กว่ากัน ★

เคยสงสัยกันไหมว่าผักชนิดไหนควรกินดิบ ผักชนิดไหนควรทำให้สุกเสียก่อนถึงจะได้คุณค่าทางอาหารสูงและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่ากัน เรามาดูตัวอย่างผักที่หลายๆ คนยังกังขากันว่าวิธีการปรุงแบบไหนจะดีกว่ากัน

**หน่อไม้ฝรั่ง** *ควรกินแบบปรุงสุก*

ในหน่อไม้ฝรั่งมีกรดอะมิโน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ เช่น สังกะสี ทองแดง ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม ซิลิเนียม โฟเลต กลูตาไทโอน และกากใยอยู่ มาก ซึ่งกลูตาไทโอนเป็นสารที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง และช่วยป้องกันตับจากสารพิษ หน่อไม้ฝรั่งที่ปรุงสุกแล้วจะมีประสิทธิภาพในการต้านมะเร็งมากกว่าการกินดิบๆ



**บร็อกโคลี่** *ควรกินแบบดิบ*



แปลกแต่จริง คนไทยไม่คุ้นเคยกับการกินบร็อกโคลี่ดิบๆ แต่ถ้าจะให้ ได้ประโยชน์สูงสุด ควรเลือกกินหน่อหรือต้นอ่อนของบร็อกโคลี่ เพราะมี เอนไซม์ไมโรซิเนสมากกว่าต้นบร็อกโคลี่ที่โตแล้ว และการกินบร็อกโคลี่เพื่อให้ ได้ประโยชน์มากที่สุดนั้น ไม่ควรผ่านกรรมวิธีการปรุงอาหารด้วยความร้อนที่ใช้เวลานาน

**เห็ดต่างๆ** *ควรกินแบบปรุงสุก*

เห็ดส่วนใหญ่มีแคลอรีต่ำ ไขมันต่ำ ปราศจากคอเลสเตอรอล มีโปแตสเซียมสูง จึงมีคุณสมบัติ ช่วยลดความดัน และยังมีสารซีลีเนียมที่เป็นสารต้านมะเร็ง แล้วยังอุดมด้วยวิตามินบี ส่วนเห็ดหอมสด จะมีวิตามินซีสูงมาก อย่างไรก็ตาม การกินเห็ดสดหรือเห็ดที่ปรุงด้วยความร้อนไม่ว่าโดยวิธีใด จะดีม ่อย่าง หรืออบ ควรใช้ความร้อนไม่สูงและใช้เวลาไม่นาน เพราะจะทำให้คุณค่าทาง อาหารมากกว่าเห็ดที่ผ่านความร้อนเป็นเวลานาน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรกินเห็ดดิบๆ เนื่องจากในเห็ดมีสารบางอย่างที่ยับยั้งการดูดซึมสารอาหารในระบบทางเดิน



อาหาร

**หัวหอม** *ควรกินแบบดิบ*

วิธีการกินหัวหอมที่ดีที่สุดคือการหั่นแล้วกินเลย เพราะเอนไซม์และสารอาหารต่างๆ ที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพใน หัวหอมจะลดลงเมื่อผ่านความร้อน แต่ถ้าหากไม่คุ้นชินกับ การกินแบบดิบๆ แล้วละก็ ควรใช้ความร้อนในการปรุงอาหารเพียงเล็กน้อย เท่านั้น



### พริกหวานและพริกต่างๆ *ควรกินแบบดิบ*



เช่นเดียวกับหัวหอมและกระเทียม พริกหวานควรกินแบบดิบๆ มากกว่า เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารและวิตามินต่างๆ ที่มีประโยชน์ไว้ เพราะส่วนมากพืชและสมุนไพรกลุ่มนี้จะสูญเสียคุณค่าทางอาหารบางส่วนไปในขณะที่ปรุงด้วยความร้อน ถ้าหากการกินแบบดิบๆ ไม่ถูกปากแล้วละก็ การย่างหรือการผัดแบบเร็วๆ ก็เป็นทางเลือกที่ดีที่ยังช่วยรักษาคุณค่าทางอาหารเอาไว้ได้

### ผักโขม *ควรกินแบบปรุงสุก*



ในผักโขมมีธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม ทองแดง แมงกานีส สังกะสี การกินผักโขมให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น ควรกินแบบปรุงสุกมากกว่าการกินดิบๆ เนื่องจากในผักโขมมีสารออกซาเลตในปริมาณสูง ซึ่งสารดังกล่าวจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กที่มีอยู่มากในผักโขม ดังนั้น การนำผักโขมไปทำให้สุกก่อนจะช่วยลดปริมาณสารออกซาเลตได้ จึงช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

### มะเขือเทศ *ควรกินแบบปรุงสุก*

เรื่องจริงที่คนส่วนใหญ่อาจจะประหลาดใจ เหตุที่ต้องแนะนำให้กินมะเขือเทศแบบปรุงสุกมากกว่าการกินแบบดิบๆ นั้นเนื่องจากในมะเขือเทศมีไลโคปีนอยู่มาก ซึ่งไลโคปีนเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในเรื่องการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ มะเขือเทศที่ผ่านความร้อนจะทำให้การยึดจับของไลโคปีนกับเนื้อเยื่อของมะเขือเทศอ่อนตัวลง จึงทำให้ไลโคปีนถูกร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่านั่นเอง

