



'ผัก' ที่ควรปรุงสุกก่อนกิน! เพื่อสุขภาพได้ประโยชน์



★เดลินิวส์★ วาไรตี้

การกิน "ผัก" ถือว่าเป็นเรื่องดี เพราะผักเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน โยอาหาร ไฟเบอร์เสริม สิ่งกะสี ฟอสฟอรัส และอื่น ๆ อีกมากมาย ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก

แต่ผักบางชนิดหากจะกินให้ได้ประโยชน์มากที่สุดก็ต้อง **ปรุงให้สุกเสียก่อน!!** เพราะหากกินแบบดิบ ๆ อาจจะเป็นการทำลายสุขภาพโดยที่ไม่รู้ตัวได้ ยิ่งกินบ่อย ๆ หรือกินในปริมาณที่มากเกินไป หรืออาจไปกระตุ้นผู้ที่มีโรคประจำตัวบางโรคและอาการบางอย่างให้แสดงออกมาได้

ผักที่ควรปรุงให้สุกก่อนกิน มักจะมีสารเฉพาะตัวที่หากกินสดจะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับ อย่างแรกคือ **มันฝรั่ง** ก่อนกินต้องผ่านความร้อนเสียก่อน เนื่องจากมันฝรั่งดิบจะมี **สารโซลานิน** สารพิษไกลโคแอลคาลอยด์ เป็นสารที่พืชสร้างมาเพื่อปกป้องตัวเองจากแมลงศัตรูพืช หากคนกินเข้าไปในปริมาณมาก อาจทำให้เกิดอาการปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ใจเต้นผิดปกติ หัวใจล้มเหลว อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

หน่อไม้ หน่ออ่อนของไม้ที่แตกจากเหง้าใต้ดินมีลักษณะสีเหลืองอ่อน เป็นพืชที่ไม่ควรกินดิบ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ระบุว่า การบริโภคหน่อไม้ดิบหรือหน่อไม้ที่ยังปรุงไม่สุก อาจได้รับพิษจากสาร **ไซยาไนด์** ซึ่งมีอยู่ในหน่อไม้ตามธรรมชาติ และทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หากเข้าสู่ร่างกายในปริมาณน้อยสามารถขับออกทางปัสสาวะได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณมาก สารไซยาไนด์จะจับตัวกับสารในเม็ดเลือดแดงแทนที่ออกซิเจน ทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจน หอบหืดและอาจทำให้เสียชีวิตได้

ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคหน่อไม้ดิบ สำหรับการบริโภคหน่อไม้ที่ต้มสุกหากอุณหภูมิและระยะเวลาในการต้มไม่เหมาะสม



ก็ไม่สามารถลดปริมาณสารชนิดนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ เพื่อความปลอดภัยก่อนที่จะนำหน่อไม้ไปบริโภค ควรปรุงให้สุก ด้วยการต้ม หน่อไม้ในน้ำเดือดนานอย่างน้อย 10 นาที ซึ่งสามารถลดปริมาณสารไฮยาโนต์ลงได้ถึงร้อยละ 90.5 แต่ผู้ที่มีโรคประจำตัว อย่าง โรคเกาต์ และโรคไต ไม่ควรบริโภคหน่อไม้มากเกินไป เพราะส่งผลต่อร่างกาย

ผักที่มีชื่อว่า มันสำปะหลัง เป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ควรกินแบบดิบ ๆ เพราะมีสารตัวหนึ่งซึ่งมีชื่อเรียกว่า ไฮยาโนต์ เช่นกัน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและทางเดินโลหิต ทำให้ออกซิเจนเข้าสู่เซลล์สมองน้อยลง จะมีอาการอาเจียน หายใจขัด ชักกระตุก กล้ามเนื้อไม่มีแรง อาการพิษแบบฉับพลัน คือ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อาเจียน และอุจจาระร่วง

แต่สารนี้จะถูกทำลายเมื่อนำมันสำปะหลังมาผ่านความ

ร้อนหรือปรุงสุก ดังนั้น วิธีลดพิษมันสำปะหลัง ก็คือ การปอกเปลือก และการทำให้สุก ไม่ว่าจะเป็นวิธีต้ม บั๊ว นึ่ง ต้ม เผา ความเป็นพิษก็จะหมดไป

ถั่วงอก ผักที่ไม่ควรกินดิบ เนื่องจากถั่วงอกเป็นต้นถั่วที่มีรากงอกมาจากเมล็ดถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลันเตา และถั่วเหลือง โดยถั่วงอกที่ได้มาจากการเพาะถั่วงอกหรือถั่วเขียวจะมีวิตามินและเกลือแร่สูง ส่วนถั่วงอกที่ได้จากการเพาะถั่วเหลืองจะมีโปรตีนและไขมันสูง แต่ไม่ว่าจะเพาะมาจากถั่วงอกใดก็ไม่ควรกินดิบ เนื่องจากการเจริญเติบโตของถั่วงอกต้องอาศัยความชื้น จึงมีความเสี่ยงสูงจะปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย อีกทั้งถั่วงอกที่วางขายตามท้องตลาดส่วนมากแล้วจะมีสารปนเปื้อนอยู่มาก เนื่องจากพ่อค้าแม่ค้าต้องการให้ถั่วงอกดูสด ขาวกรอบ และอวบ มีคุณสมบัติคงทนและเขียวช้ำเพื่อประโยชน์ในการขนส่งทางไกล ไม่ว่าจะเป็น สารเร่งโต, สารอ้วน, สารคงความสด



(ฟอรั่มลิน), สารฟอกขาว (โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์) ซึ่งล้วนแต่เป็นโทษต่อร่างกายทั้งสิ้น เมื่อซื้อมาแล้วก่อนจะนำไปบริโภคควรแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง หรือจะทำให้สุกก่อนจะปลอดภัยมากกว่าการกินดิบ ๆ

นอกจากนี้ ในถั่วงอกดิบมีกรดไฟติกจำนวนมาก ผู้ที่ปวดเข่าควรหลีกเลี่ยงการกิน เนื่องจากการดัดชนิดนี้จะไปแย่งจับแคลเซียม แต่ถ้าอยากกินก็ควรนำไปต้มหรือทำให้สุกเสียก่อน

รวมไปถึง ถั่วฝักยาว ปรกอบไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุสำคัญ ๆ หลายชนิด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ผักชนิดนี้ไม่ควรกินดิบ เพราะอาจทำให้ท้องอืด โดยเฉพาะในคนที่มีปัญหาการย่อย และกลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งมีโอกาสปนเปื้อนยาฆ่าแมลงสูง ควรล้าง และแช่น้ำทิ้งไว้ลดปริมาณสารเคมีที่ปนเปื้อนอย่างน้อย 5-10 นาที เพื่อความปลอดภัยและไม่ให้เป็นโทษต่อร่างกาย

ผักอีกชนิด **กะหล่ำปลี** เป็นผักที่มีวิตามินซีสูง โดยใน **กะหล่ำปลี** มีสารที่เรียกว่า **กอยโตรเจน** ซึ่งจะยับยั้งการนำไอโอดีนไปใช้ในการสังเคราะห์ไทรอยด์ฮอร์โมน ทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ลดลงไปอีก ส่งผลอาจทำให้เป็นคอหอยพอกได้

สารพิษที่ว่านี้จะถูกทำลายโดยการผ่านความร้อนได้ แต่ไม่ควรนำไปนึ่ง ต้ม หรือผัดนานจนเกินไป แม้ว่าวิตามินจะหายไปบ้างแต่การบริโภคผ่านการปรุงสุกแล้วจะดีกว่า แต่ก็มีคำแนะนำว่าการเกิดปัญหาจากสารพิษชนิดนี้ไม่ใช่จะเกิดขึ้นได้ง่าย ต้องเป็นการกินอย่างต่อเนื่องเป็น

ประจำและในปริมาณมาก จึงควรกินแต่พอเหมาะ เนื่องจากการกินมากเกินไปอาจจะทำให้มีปัญหาเรื่องต่อมไทรอยด์ได้ โดยเฉพาะคนที่มีภาวะการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่ต่ำกว่าปกติ ไม่ควรกินดิบ

และที่สำคัญควรจะมีตระวังเรื่องยาฆ่าแมลงด้วย เพราะกะหล่ำปลีนั้นติดอันดับ 1 ใน 5 ผักที่มีสารปนเปื้อนมากที่สุด ก่อนนำมากินควรล้างให้สะอาดเสียก่อน ด้วยวิธีการลอกหรือปอกเปลือกออกแล้วแช่น้ำสะอาดประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 25-72

สารชนิดนี้นอกจากจะมีในกะหล่ำปลีแล้ว ยังสามารถพบใน **บรอกโคลี** และ **ผักกาดขาว** ด้วย ถึงแม้ในทางการแพทย์จะระบุไว้ว่าต้องกินในปริมาณมากถึงจะส่งผลต่อร่างกายอย่างเห็นได้ชัด แต่เพื่อความปลอดภัยในระยะยาว จึงควรนำไปปรุงให้สุกเสียก่อน หรือหากชอบรับประทานแบบสด ๆ ก็ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม หรือนาน ๆ กินทีก็จะเป็นการดี

นอกจากนี้ ยังมี **ผักโขม** หรือ **ผักขม** เป็นผักที่มีโปรตีนสูง กรดอะมิโน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ แม้จะไม่ได้ห้ามกินดิบ แต่ผักโขมมีปริมาณของ **สารออกซาลิก** ค่อนข้างสูง ซึ่งจะเข้าไปขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมและธาตุเหล็กในร่างกายได้ ทำให้ร่างกายได้รับแคลเซียมและธาตุเหล็กไม่เพียงพอ มีคำแนะนำว่า การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด การคั่ว จะช่วยลดปริมาณสารออกซาลิกได้ดีที่สุด แต่การนำไปนึ่งหรือต้มจะช่วยลดลงได้บ้างระดับหนึ่ง

ผู้ที่เป็นโรคนี้ โรคลำไส้ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือผู้ที่มีภาวะการขาดธาตุเหล็ก และแคลเซียม ควรหลีกเลี่ยงการกินผัก



มันฝรั่ง



มันสำปะหลัง



ต้นถั่วงอก

ชนิดนี้ในปริมาณมาก ๆ และไม่ควรกินดิบ เพราะจะไปยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก และแคลเซียมจากอาหาร

จะเห็นได้ว่า ผักแต่ละชนิดมีวิธีการกินที่แตกต่างกัน หากอยากกินให้ได้สารอาหารครบถ้วน ก็ควรเลือกชนิดของผักและวิธีการกินให้ถูกต้อง หากต้องการกินดิบก็ต้องมีข้อควรระวัง แต่ไม่ได้หมายความว่าห้ามกินเลย และในผู้ป่วยบางกลุ่มก็ต้องระมัดระวังด้วยเช่นกัน

เราจะได้กินผักเพื่อสุขภาพ
ที่ให้ประโยชน์ในทุกมื้ออาหาร.

● **จุฬานันท์ บุญทรหาญ** ●