

กินผักสดผลไม้ให้ร่อย... มีเคล็ดลับ

นำเสนอเมื่อ : 13 มิ.ย. 2552

เคล็ดลับการกินผักสด ผลไม้ให้ร่อย

ความสดของวัตถุดิบช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารร่อย โดยเฉพาะผักสดและผลไม้ที่ต้องรับประทานสด ๆ
จึงจะดีรสชาติและให้คุณค่าอาหารครบถ้วน แต่การรับประทานผักและผลไม้ให้ปลอดภัยได้รสชาติ ต้องอาศัยเคล็ดลับดังต่อไปนี้

✘ เอาใจใส่เมื่อซื้อ

ความสดของผักผลไม้กำหนดได้ตั้งแต่ขั้นตอนของการซื้อที่ควรเลือกผักผลไม้สด ๆ
ไม่มีใบเน่าเสียถ้าเป็นผลไม้ต้องไม่มีรอยช้ำ สี และรูปร่างผิดปกติคุณอาจดมดูก็ได้ว่ามีกลิ่นตุ ๆ หรือเปล่า
เมื่อซื้อแล้วนำกลับบ้านต้องระวังวางไวบนสุดของตะกร้าจะได้ไม่ต้องถูกขาของผู้อื่นๆ ทั้บนชอกชำเสียหาย

✘ อย่าซื้อเก็บไว้คราวละมากๆ

ธรรมชาติของผักและผลไม้ส่วนใหญ่จะอายุสั้น เน่าเสียเร็วแม้เก็บไว้อย่างดีในตู้เย็น(ยกเว้นจำพวกพืชผัก เช่น มันฝรั่ง
ไชเท้า แครอท และผลไม้ อย่างเช่น แอปเปิ้ล) ดังนั้นเมื่อจะซื้อผักและผลไม้ควรกะปริมาณแค่ 2-3วันก็พอ
ถ้าซื้อเก็บไว้มากเกินไปจะสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุเพราะ กินไม่ทันและเน่าเสียไปเปล่าๆ

✘ จัดเก็บอย่างเหมาะสม

การจัดเก็บอย่างเหมาะสมช่วยยืดอายุผักและผลไม้ได้มาก
เมื่อเอาผักเข้าเก็บในตู้เย็นควรเก็บไว้ต่างหากในช่องเก็บผัก
ซึ่งมีความชื้นมากกว่าและอากาศถ่ายเทได้สะดวกกว่าส่วนอื่นๆ สำหรับผักใบเขียวต้นเล็ก และข้าน่าย เช่น ต้นหอม
ผักชีฝรั่ง ควรล้างน้ำเย็นทันทีที่ถึงบ้าน และปักไว้ในแก้วน้ำเมื่อเก็บเข้าตู้เย็น

✘ ล้างเฉพาะที่จำเป็น

ตามหลักโภชนาการแล้ว ถ้าต้องการให้ผักและผลไม้คงความสดได้นานควรล้างน้ำอุ่นก่อนรับประทาน
นอกจากผักที่ไชทำสลัดและพวกต้นหอม ผักชีฝรั่ง ก็ควรล้างก่อนนำไปเก็บตู้เย็น และผักที่มีใบหอมหลายชั้น
เช่นผักกาด กระหล่ำปลี ควรลอกเอาใบที่เน่าเสียออกก่อน และพืชหัวอย่างมะเขือ แครอท และ แอปเปิ้ล
ทำความสะอาดแปรงขนนุ่มในน้ำเย็นก่อนเก็บในตู้เย็น

✘ รักษาความเย็นให้คงที่

การเก็บผักในตู้เย็นให้ได้ผลและอยู่ทนต้องเก็บไว้ในความเย็นระดับ 5 องศาเซลเซียส โดยเก็บผักและผลไม้ที่ตัดและหั่นแล้วไว้ในกล่องหรือถุงมีฝาปิดมิดชิด เมื่อรับประทานถ้าเป็นที่บ้านให้เก็บไว้ในตู้เย็นจนกว่าจะถึงเวลารับประทาน และในกรณีที่ไปปิกนิกนอกบ้านควรเก็บไว้ในกล่องรักษาความเย็นหรือกระติกน้ำแข็ง

ปลอดภัยไว้ก่อน

การรับประทานผักและผลไม้ โดยเฉพาะผักสดมีโอกาสติดเชื้อแบคทีเรียและท้องร่วงได้ง่ายยิ่งในสภาพอากาศร้อนชื้นอย่างในเมืองไทย ที่มีสถิติผู้ป่วยด้วยโรคท้องร่วงปีละจำนวนมาก ดังนั้นเมื่อรับประทานผักสดและผลไม้ต่างๆ จึงควรปลอดภัยไว้ก่อนด้วยการรักษาอนามัย ตั้งแต่ภาชนะที่ใส่ ตู้เย็นพื้นที่ประกอบอาหาร มีที่ไ้หั่น เขียงที่รอง และล้างมือทุกครั้งก่อนทำอาหาร รวมทั้งล้างผักผลไม้โดยแช่ไว้ในน้ำสะอาดละลายด่างทับทิม ทั้งนี้เพื่อให้เราและสมาชิกในครอบครัวได้ประโยชน์จากการรับประทานผักผลไม้โดยไม่เสี่ยงกับโรคร้ายต่างๆ

เพียงเท่านี้ คุณก็จะได้กินผัก ผลไม้สดๆ ที่แสนจะอร่อย และอุดมไปด้วยวิตามินแล้วละค่ะ
เคล็ดลับดีๆ มีประโยชน์อย่างนี้อ่าลืมนำไปใช้นะคะ