

## เคล็ดลับ.....วิธีดับรสเผ็ดร้อนจากพริก

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ค. 2552

รสชาติอันเผ็ดร้อนของพริกนั้นมาจากสารประกอบเข้มข้นที่มีชื่อว่า แคปไซซิน ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในแก่นสีขาวใจกลางพริกและเมล็ดพริก นอกจากนี้ยังกระจายไปทั่วเนื้อพริก เมื่อเรากินอาหารที่มีพริกเข้าไป แคปไซซินจะทำให้เกิดรสชาติเผ็ดร้อนในปาก จนทำให้น้ำมูกน้ำตาไหลได้ ดื่มน้ำเย็นเข้าไปก็จะยิ่งกระจายสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นตัวการความเผ็ดไปทั่วปาก จึงทำให้เรารู้สึกเผ็ดมากขึ้น

ในขณะที่บางคนลงครัวช่วยคุณแม่ทำกับข้าวและหันพริก ก็อาจจะรู้สึกปวดแสบปวดร้อนที่มีมือได้เพราะสัมผัสกับแคปไซซินที่ทำให้ระคายเคืองผิว เข้าใจ เรามี 4 วิธีการดีๆ ที่ช่วยดับความเผ็ดร้อนของพริกมาฝากคุณค่ะ

### ☒ 1. ใช้ความหวานเข้าช่วย เคี้ยวโดนเมล็ดพริกชี้หูเข้าไปเต็มปาก

ต้องใช้ความหวานของอาหารใกล้ๆ ตัว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวเหนียว หรือขนมปังโฮลวีทนุ่มๆ ที่ช่วยคุณได้ เพราะความหวานของอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดซับสารแคปไซซินที่ทำให้เกิดความเผ็ดร้อนให้หมดไป

❌ 2. ผลไม้แก่เผ็ด ใช้วิธีต้มน้ำมะนาวหรือน้ำมะเขือเทศสดๆ จะช่วยแก้เผ็ดได้

เช่นกัน เพราะกรดจากผลไม้เหล่านี้จะไปทำปฏิกิริยากับสารดังกล่าว

ซึ่งเป็นด่าง ทำให้ความเผ็ดลดลง

❌ 3. เกือบบรรเทาปวดแสบร้อน หากคุณหั่น ซอย หรือว่าเด็ดพริกชี้หนู

แล้วแสบร้อนไปทั่วบริเวณนิ้วหรือมือที่สัมผัสกับพริกชี้หนู แก้ได้ไม่ยากค่ะ

โดยนำเกลือแกงที่เราใช้ปรุงอาหาร สักหนึ่งช้อนแกง ลูบลงบนมือดูไปดูมา

ความแสบร้อนก็จะคลายลงค่ะ

❌ 4. ลูบดูแป้งคลายร้อน หากหยิบเลือกพริกจนมือรู้สึกแสบร้อนแล้ว

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณได้ ลองใช้แป้งเด็กทาตัวหรือแป้งหมี่ที่เราใช้ทำอาหาร

ลูบดูไปมาตรงบริเวณมือและนิ้วที่รู้สึกแสบร้อน สักครู่ก็จะรู้สึกดีขึ้นค่ะ



ขอขอบคุณแหล่งข้อมูล

[www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com)

