

## วิธีแก้เผ็ด (พริก)

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552

เคยไหมเวลาที่กินอาหารจานอร่อยแบบเพลินๆ อยู่ แล้วต้องมาสะดุ้งน้ำตาไหลพรากเพราะटक พริก  
เข้าปากเคี้ยวไปด้วยโดยที่ไม่ทันเห็น

อาการอย่างนี้เป็นบ่อยเลยละ ก็ไม่รู้จะโทษตัวเองที่ตาไม่ดี หรือจะโทษพริกที่ทำตัวกลมกลืนกับอาหารดี  
แต่ที่แน่ๆ หลังจากที่เคี้ยวพริกเข้าไป สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือต้องหาน้ำเย็นๆ ดื่มดับความเผ็ดร้อนทันที  
แต่บางทีถ้าเผ็ดจัดๆ น้ำเย็นก็ช่วยไม่ได้เหมือนกันนะ

เจ้าความเผ็ดที่เกิดขึ้นนั้นมาจากสารตัวหนึ่งในพริก นั่นก็คือสาร **"แคปไซซิน"**  
สารตัวนี้นอกจากจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่าเผ็ดขึ้นแล้ว **ก็ยังมีประโยชน์ตรงที่ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดี  
และช่วยป้องกันมิให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี  
และส่งเสริมให้มีการสร้างคอเลสเตอรอลชนิดดีขึ้นในร่างกาย**  
และตอนนี้สารแคปไซซินจากพริกได้ถูกนำไปเป็นส่วนประกอบของยาชนิดต่าง ๆ มากมาย เช่น ยาช่วยเจริญอาหาร  
ยาขับลม ยาแก้ปวดท้อง ฯลฯ เพื่อกระตุ้นให้มีการหลั่งของเอนไซม์  
ตลอดจนการบีบและคลายตัวของกระเพาะอาหาร

ที่นี้ก็มาถึงเรื่องการแก้เผ็ดเวลาที่กินพริกเข้าไปบ้าง  
เมื่อวิธีดื่มน้ำเย็นไม่ได้ผลบางคนจึงเลือกวิธีดื่มน้ำอุ่นประชุด ซึ่งทำให้ปากยิ่งร้อนเข้าไปใหญ่ **ทรมานน่าดู**  
**วิธีที่แล้วได้ผลก็คือการกินของหวานๆ หรือดื่มนมเข้าไป**  
**เพราะความหวานนี้จะช่วยดูดซับสารแคปไซซินจากลิ้นทำให้เผ็ดน้อยลงได้**  
รวมทั้งอาจใช้วิธีดื่มน้ำมะนาวหรือน้ำสมแก้เผ็ด เพราะกรดจากน้ำผลไม้จะทำปฏิกิริยากับสารแคปไซซินซึ่งเป็นด่าง  
ทำให้ลดความเผ็ดลงได้