

แตงโมแช่เย็น คุณค่าทางอาหารลดลง

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

คณะนักวิจัยที่ห้องวิจัยปฏิบัติการทางการเกษตรในเมืองเลน รัฐโอคลาโฮมา ของกระทรวง

เกษตรสหรัฐเผยในวารสารการเกษตรและเคมีอาหารว่า แตงโมเก็บที่อุณหภูมิห้องมีสารอาหารมากกว่าแตงโมแช่เย็นหรือแตงโมที่เพิ่งเก็บจากต้น พวกเขาศึกษาจากแตงโมที่เก็บไว้เป็นเวลา 14 วัน ณ อุณหภูมิที่แตกต่างกัน ได้แก่ 21 องศาเซลเซียส 13 องศาเซลเซียส และ 5 องศาเซลเซียส พบว่าแตงโมที่อุณหภูมิ 21 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิห้องในอาคารติดเครื่องปรับอากาศมีสารอาหารมากที่สุดนอกจากนี้ยังมีไลโคปีนและเบต้าแคโรทีนมากกว่าแตงโมที่เพิ่งเก็บจากต้นประมาณร้อยละ 40 และร้อยละ 50 - 139 ตามลำดับ



ไลโคปีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้ผักผลไม้มีสีแดง คาดว่าช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งได้บางส่วน ส่วนเบต้าแคโรทีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ งานวิจัยนี้ชี้ว่า แตงโมยังผลิตสารอาหารต่อเนื่องแม้ถูกเก็บมาจากต้นแล้ว กระบวนการนี้จะลดลงหากนำแตงโมไปเก็บในอุณหภูมิเย็น ปกติแล้วแตงโมจะมีอายุในการวางจำหน่ายประมาณ 14 - 21 วัน ณ อุณหภูมิ 13 องศาเซลเซียสหลังการเก็บเกี่ยว

ที่มา : siamdara