

เคล็ดลับ....การแก้เผ็ด

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

รสชาติอันเผ็ดร้อนของพริกนั้นมาจากสารประกอบเข้มข้นที่มีชื่อว่า **แคปไซซิน** ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในแกนสีขาวใจกลางพริกและเมล็ดพริก นอกจากนี้ยังกระจายไปทั่วเนื้อพริก เมื่อเรากินอาหารที่มีพริกเข้าไป แคปไซซินจะทำให้เกิดรสชาติเผ็ดร้อนในปาก จนทำให้น้ำมูกน้ำตาไหลได้ ตีมน้ำเย็นเข้าไปก็วยังกระจาย สารแคปไซซิน ซึ่งเป็นตัวการความเผ็ดไปทั่วปาก จึงทำให้เรารู้สึกเผ็ดมากขึ้น

ในขณะที่บางคุณลงครัวช่วยคุณแม่ทำกับข้าวและหันพริก ก็อาจจะรู้สึกปวดแสบปวดร้อนที่มีมือได้เพราะสัมผัสกับแคปไซซินที่ทำให้ระคายเคืองผิวเข้าให้ เรามี 4 วิธีการดีๆ ที่ช่วยดับความเผ็ดร้อนของพริกมาฝากคุณละ

❌ **1. ใช้ความหวานเข้าช่วย** เคี้ยวโดนเม็ดพริกขี้หนูเข้าไปเต็มปากต้องใช้ความหวานของอาหารใกล้เคียงตัว เช่น ข้าวกลอง ข้าวเหนียวหรือขนมปังโฮลวีทนุ่มๆ ที่ช่วยคุณได้ เพราะความหวานของอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดซับสารแคปไซซินที่ทำให้เกิดความเผ็ดร้อนให้หมดไป

❌ **2. ผลไม้แก้เผ็ด** ใช้วิธีตีมน้ำมะนาวหรือน้ำมะเขือเทศสดๆ จะช่วยแก้เผ็ดได้เช่นกัน เพราะกรดจากผลไม้เหล่านี้จะไปทำปฏิกิริยากับสารดังกล่าวซึ่งเป็นด่าง ทำให้ความเผ็ดลดลง

✘ 3. เกลือบรรเทาปวดแสบร้อน หากคุณเห็น ซอย
หรือว่าเตีตพริกชี้หนูแล้วแสบร้อนไปทั่วบริเวณนิ้วหรือมือที่สัมผัสกับพริกชี้หนู แก้ได้ไม่ยากค่ะ
โดยนำเกลือแกงที่เราใช้ปรุงอาหาร สักหนึ่งชอนแกง ลูบลงบนมือถูไปถูมาความแสบร้อนก็จะคลายลงค่ะ

✘ 4. ลูบถูแป้งคลายร้อน หากหยิบเลือกพริกจนมือรู้สึกแสบร้อนแล้ว, อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยคุณได้
ลองใช้แป้งเด็กทาตัวหรือแป้งหมี่ที่เราใช้ทำอาหารลูบถูไปมาตรงบริเวณมือและนิ้วที่รู้สึกแสบร้อน
สักครู่ก็จะรู้สึกดีขึ้นค่ะ



ขอขอบคุณแหล่งข้อมูล

www.cheewajit.com