

## น้ำส้มสายชู...มะนาว...ช่วยรักษาวิตามินซี

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

### น้ำส้มสายชู...มะนาว...ช่วยรักษาวิตามินซี.....



คุณทราบไหมว่า... ผักหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแครอท แดงกว่า หรือผักใบเขียว นั้นสูญเสียวิตามินซีได้ง่ายขณะปรุงอาหาร เพราะวิตามินซีมีคุณสมบัติที่ไม่ทนต่อความร้อน อากาศ และละลายน้ำง่ายนั่นเอง



หากได้เรียนรู้คุณสมบัติต่างๆ ของวิตามินซีจะช่วยทำให้เรารู้จักวิธีถนอมอาหาร รู้ว่า...

- เมื่อปรุงเสร็จแล้วควรรีบรับประทาน
- ออย่าปล่อยให้อาหารทิ้งไว้ในกระทะโลหะนานๆ
- หากเพิ่มความร้อนควรทำโดยเร็ว
- และไม่ควรเติมน้ำมากขณะปรุงอาหาร

นอกจากนี้ ควรเหยาะน้ำส้มสายชูหรือบีบน้ำมะนาวลงไป ในผักสลัดหรือผักที่ต้องหั่นทิ้งไว้นานๆ เพื่อช่วยป้องกันการสูญเสียวิตามินซีจากอากาศ และทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้นได้

แต่ที่สำคัญไม่ควรกังวลเรื่องวิตามินมากเกินไป ทางที่ดีควรทานให้หมดและเลือกทานอาหารจานผักและผลไม้หลายๆ ค่ะ

