ผักสุกมีคุณค่าอาหารสูงกว่าดิบ

นำเสนอเมื่อ : 6 ม.ค. 2552

นักวิจัยเมืองมักกะโรนีพบความรู้ใหม่ ทำลายความเชื่อถือเดิมที่เป็นมาจนถึง ทุกวันนี้ว่า การหุงต้มผักให้ สุก ทำให้คุณค่าของอาหารหมดลงแล้ว กลับได้รู้ว่า การทำให้ผักสุก ช่วยให้รักษาหรือเพิ่มคุณค่าให้สูงขึ้นเสียด้วยซ้ำ

คณะนักวิจัยของอาจารย์นิโคเลตตา เปเลกริ่นี่ มหาวิทยาลัยปาร์มาแห่งอิตาลี ได้ค้นพบความรู้ใหม่ในการศึกษาขนาดเล็ก และกำลังพยายามรวบรวมข้อมูลที่สมบูรณ์ ที่แสดงให้เห็นว่าคุณค่าของอาหารในผักที่ปรุงสุกแล้วสูงขึ้น

นักวิจัยได้ศึกษาคุณค่าอาหารในผักอย่างเช่น หัวแครอท และบร็อคโคลี ทำให้สุกตามวิธีปรุงอาหารแบบอิตาเลียน ด้วยการผัด ต้มหรือนึ่ง ได้พบว่าผักที่สุกด้วยการต้มและนึ่ง ยังคงมีสารประกอบต่อต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง หากแต่การผัดทำให้สูญเสียสารเหล่านั้นลงไม่น้อย เมื่อ เทียบกับการต้ม

ส่วนผักบร็อคโคลีที่ทำให้สุกด้วยการนึ่ง จะยิ่งทำให้มีสารกลูโคไซโนเลตส์ อันเป็นสารประกอบในพืชที่เชื่อกันว่ามีสรรพคุณป้องกันโรคมะเร็งสูงได้

หัวหน้าคณะนักวิจัยให้ความเห็นไว้ในรายงานผลการวิจัย อยู่ในวารสารวิชาการ **“เคมีอาหารและเกษตรกรรม”ว่า อาจจะเป็นได้ว่าผักแต่ละชนิด อาจจะมีวิธีปรุงให้สุก เพื่อที่จะคงรักษาคุณค่าอาหารเอาไว้ได้คนละอย่างกัน.**

ที่มา สนุกดอทคอม