

เรื่องของพริก...ที่ควรรู้

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

พริก...มีทั้งคนชอบและไม่ชอบ แต่ครัวไทยก็ขาดพริกไม่ได้สักที ว่าไปแล้วเป็นพืชสำคัญประจำครัวเลยที่เดียวล่ะ วันนี้เลยมีเกร็ดความรู้เกี่ยวกับพริกมาฝากค่ะ ...

นานมาแล้ว ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2456 มีผู้เริ่มวัดค่าความเผ็ดของพริกเป็นคนแรก คือ นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันนี้ ชื่อ วิลเบอร์ สโควิลล์ (Willbur Scoville) โดยใช้กลุ่มคนที่ชอบรับประทานพริกเป็นกลุ่มทดลอง ต่อมาได้มีการพัฒนาเครื่องมือชื่อ เอช พีแอล ซี (HPLC – pressure liquid chromatography) เข้ามาช่วยวัด และปรากฏผลความเผ็ดของพริกชนิดต่างๆดังนี้

อันดับที่หนึ่ง ฮาบาเนโรแดงชาวีนา มีความเผ็ด 580,000 หน่วย นับว่าเผ็ดที่สุดในโลก

อันดับที่สอง ฮาบาเนโร

อันดับที่สาม พริกชี้หนู พริกสก็อต บอนเนท พริกจาเมก้า

อันดับที่สี่ พริกชี้ฟ้า เป็นพริกที่มีความเผ็ดระดับปานกลาง

อันดับที่ห้า พริกหยวก หรือพริกหวาน เป็นพริกที่ไม่มีความเผ็ดเลย มีความเผ็ดเป็น 0 หน่วย

ประโยชน์ของพริก

1. ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด และทำให้การหายใจสะดวกขึ้น
สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักหรือสารกีดขวางระบบทางเดินหายใจอันเนื่องจากการเป็นหวัด
2. ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยลดความดัน
ทั้งนี้เพราะสารพริกเบตาแคโรทีน และวิตามินซีช่วยเสริมสร้างหลอดเลือดให้แข็งแรง
เพิ่มการยึดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับตัวเข้ากับแรงดันระดับต่างๆได้ดียิ่งขึ้น
3. ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอล สารแคปไซซินช่วยป้องกันไม่ให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL)
4. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
5. ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด
6. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและอารมณ์ที่ดี

เห็นรึยังคะว่าพริกมีประโยชน์ตั้งมากมาย เป็นพืชสมุนไพรประจำครัวที่แสนจะหาง่าย ใครคิดรังเกียจพริก เปลี่ยนใจได้แล้วค่ะ....