

## คุณมี...ข้อผิดพลาดนี้ไหม

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

คุณมีโภชนาการอาหารที่ดี แต่อาจเผลอลดของดีๆ ไปโดยไม่รู้ตัวก็ได้นะ ลองเข้าไปดูในครัวของคุณกัน...  
**คุณมีข้อผิดพลาดเหล่านี้ไหมถ้ามีก็เลิกทำเสียตั้งแต่วันนี้ละ...**

ข้อผิดพลาด

### ดื่มกาแฟกับอาหารเช้า

**เพราะอะไร** กาแฟไปลบเลือนธาตุเหล็กที่ร่างกายดูดซึมจากอาหาร วารสารโภชนาการยังอีกว่า ซามินท์ คาโมไมล์ และชาดำต่างๆ ก็ไปปิดกั้นธาตุเหล็กที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปด้วยเช่นกัน แม้จะเป็นเครื่องดื่มที่มีโพลีฟีนอลแอนติออกซิแดนท์ หากก็ไปรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อร่างกาย

**เคล็ดลับ** ดื่มกาแฟระหว่างมื้ออาหารจะดีกว่า ดื่มตอนกินอาหารเพราะไปรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็กของคุณ อาหารที่กินรวมกันแล้วส่งผลดีสุดๆ คืออาหารวิตามินซีสูงกับที่มีธาตุเหล็กสูง เพราะวิตามินซีช่วยการดูดซึมธาตุเหล็กได้เป็นสองเท่า

ข้อผิดพลาด

### ซื้อของสดทีละมากๆ

**เพราะอะไร** อาหารสดเท่านั้นที่ให้ประโยชน์สูงสุด ดังนั้นผักผลไม้ที่ซื้อมาใส่ตู้เย็นไว้หนึ่งสัปดาห์จะสูญเสียวิตามินซีไป 30% โดยเฉพาะบรอกโคลี

**เคล็ดลับ** ซื้อเฉพาะสิ่งที่ต้องการใช้ปรุงและเก็บไว้ในเวลาไม่เกินสองวัน การศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในแคลิฟอร์เนียพบว่า ผักผลไม้กระป๋อง สด และแช่แข็งให้โภชนาการอาหารเพื่อสุขภาพเท่าเทียมกันหมด

ข้อผิดพลาด

### เก็บมะเขือเทศไว้ในตู้เย็น

**เพราะอะไร** เพราะไปลดระดับไลโคปีน ซึ่งเป็นแอนติออกซิแดนท์ที่มีความเกี่ยวพันกับการป้องกันมะเร็ง การศึกษาพบว่าหลังจากเก็บไว้ 10 วัน มะเขือเทศที่เก็บไว้ในอุณหภูมิ 25 องศา มีไลโคปีนมากเป็นสองเท่า ซึ่งมากกว่าที่เก็บไว้ในตู้เย็นอุณหภูมิ 7 องศาซะอีก

**เคล็ดลับ** ให้มองว่ามะเขือเทศเป็นผลไม้ ไม่ใช่ผักและปล่อยให้สุกในตะกร้าใส่ผลไม้ดีกว่าเอาใส่ตู้เย็น

ข้อผิดพลาด

### ซื้อผลไม้หั่นสำเร็จรูป

**เพราะอะไร** ขึ้นอยู่กับว่าผักผลไม้เหล่านั้นถูกแช่แข็งมานานแค่ไหนแล้ว ซึ่งทำให้สูญเสียแอนติออกซิแดนท์และวิตามินไปมากที่สุดทีเดียว ผักผลไม้หั่นแช่เย็นพร้อมกิน สูญเสียวิตามินซีและแคโรทีนอยด์ไปในหกวัน หลังจากเก็บไว้ในตู้เย็นอุณหภูมิ 5 องศา ผลไม้ เช่น สับปะรดขาดโภชนาการไป 25% เมื่อเทียบกับตอนที่อยู่แบบทั้งผล

**เคล็ดลับ** วางแผนการเตรียมอาหารแล้วซื้อผักผลไม้ทั้งผลมาแทนการหั่นสำเร็จรูป ซึ่งถูกแช่เย็นวางทิ้งไว้นานแค่ไหนแล้วก็ไม่รู้

ข้อผิดพลาด

### ปรุงผักจนสุกเกินไป

**เพราะอะไร** ทำลายคุณสมบัติการสูโรคมะเร็งไปอย่างมาก โดยเฉพาะผักต้ม เช่น กะหล่ำปลี บร็อกโคลี และกะหล่ำดอกจะเสียโภชนาการอาหารไป 77%

**เคล็ดลับ** เลือกรับประทานผักอื่น ๆ เช่น ฝรั่ง กล้วย หรือผักสด ๆ ซึ่งทำให้ผักไม่สูญเสียกลูโคซิโนเลท

ข้อผิดพลาด

### เก็บอาหารไว้ในภาชนะใสที่มองเห็นได้

**เพราะอะไร** แสงสว่างจากหลอดไฟหรือแสงแดดสามารถทำลายโภชนาการอาหารของคุณ เช่น ไรโบฟลาวิน (บี2) และวิตามินเอ นักโภชนาการบอกว่าไรโบฟลาวิน (บี2) เกี่ยวพันกับการเผาผลาญพลังงาน รวมทั้งสนับสนุนสุขภาพของสายตาและผิวที่ถูกทำลายง่าย เมื่อโดนแสงสว่าง ซึ่งเป็นเหตุให้มีการนำเอาขวดพลาสติกและกระดาษมาใส่แทนขวดนมแก้ว ผลิตภัณฑ์นมเนยรวมทั้งขนมปังและซีเรียลเป็นแหล่งไรโบฟลาวิน (บี2) ดังนั้นควรปกป้องจากแสงสว่าง นักวิทยาศาสตร์จากเวอร์จิเนียเทคในสหรัฐอเมริกา บอกว่าภาชนะใสทำให้ลูกค้ายิ่งเห็นสินค้าข้างในก็จริง แต่ก็ทำให้เกิดการทำปฏิกิริยากับออกซิเจน เมื่อแสงสว่างกระทบโมเลกุลและสร้างความเสียหายกับอาหาร เบตาแคโรทีนและอาหารอีกหลายชนิดอาจได้รับผลกระทบจากการโดนแสงสว่างนี้ด้วย

**เคล็ดลับ** ซื้ออาหารที่มีไรโบฟลาวิน (บี2) และวิตามินเอสูง เช่น นมเนย ขนมปังโฮลเกรนที่บรรจุภาชนะแบบมิดชิด

ข้อผิดพลาด

### ปล้มกระเทียมมากไป

**เพราะอะไร** การสับกระเทียมใส่กระทะทันทีเท่ากับทำลายสารต้านมะเร็งไป จากการค้นคว้าพบว่ากระเทียมที่ได้รับความร้อนรวดเร็วหลังการบดสับ ทำให้ลดเอนไซม์อัลไซลเฟอร์ที่ต้านมะเร็ง ซึ่งกระเทียมได้ชื่อว่ามีอยู่เพียงไปอย่างน่าเสียดาย

**เคล็ดลับ** เตรียมสับกระเทียม 10 นาทีก่อนเริ่มปรุงอาหารเพื่อให้เวลาเปลี่ยนแปลงจนเพิ่มพลังต้านมะเร็ง

ข้อผิดพลาด

### เก็บผักผลไม้ไว้ด้วยกัน

**เพราะอะไร** กากคือผลไม้ให้เอทิลีน (แก๊สที่เร่งกระบวนการสุก) มากกว่าผัก และหากับเอทิลีนมากเกินไปสามารถทำให้ผลิตภัณฑ์ที่อยู่ใกล้เคียงเหี่ยวเร็วหรือสุกเร็วมากขึ้นได้ เราต้องดูความแตกต่างระหว่างผลไม้เขตร้อน เช่น กล้วย แอปเปิ้ล มะม่วงกับผลไม้เขตร้อนอื่น ๆ ด้วย เช่น องุ่น เชอร์รี่ กล้วยจะปล่อยเอทิลีนมากที่สุดตอนสุก ซึ่งก็หมายความว่าประโยชน์ที่เราต้องการให้ผลไม้อื่นสุกเร็วขึ้น เพราะเราสามารถเอากากกล้วยใส่ถุงรวมกับอโวคาโดที่ยังไม่สุก เพื่อเร่งให้สุกเร็วขึ้นได้ไงละ

**เคล็ดลับ** เอทิลีนทำให้ผลไม้สุกเร็วขึ้นและงอม ดังนั้นควรเก็บผลไม้แต่ละชนิดแยกจากกัน ถาดผลไม้สดใส่ถุงให้แยกออกมาจากในตู้ เพื่อไม่ให้ผลไม้สุกตามไปด้วย

ที่มา : Slimming