



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันศุกร์ที่ 8 เดือนกันยายน พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “อาหารที่ไม่ควรแช่ในตู้เย็น”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ หลายคนๆ อาจจะเคยชินกับการเก็บอาหารเอาไว้ในตู้เย็น เพราะคิดว่าเป็นวิธีถนอมอาหารไม่ให้บูดเน่าหรือเสีย การนำอาหารสดหรืออาหารปรุงสุกไปแช่ตู้เย็นเพื่อให้เก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น แต่อาหารบางชนิดถ้านำไปแช่ตู้เย็น อาจจะทำให้อาหารเน่าเสียได้ และรสชาติอาจผิดเพี้ยนไปจากเดิม ซึ่งอาหารดังต่อไปนี้ไม่ควรแช่ในตู้เย็น ครับ/คะ

มันฝรั่ง ถ้าหากนำไปแช่ตู้เย็น จากรสชาติที่มันๆ นุ่มๆ จะกลายเป็นรสฝื่อนๆ เนื้อสัมผัสจะหยาบ ควรเก็บมันฝรั่งไว้ในถุงกระดาษ โดยเลี่ยงจุดที่มีแสงแดด และห้ามใส่ในถุงพลาสติก เพราะจะทำให้เกิดความชื้นและเชื้อราตามมา

กล้วย การนำกล้วยไปแช่ตู้เย็น ความเย็นจะทำลายผนังเซลล์ของเปลือกกล้วย หรือสารประกอบออกซิไดซ์และผลิตภัณฑ์เน่าเสีย เปลือกกล้วยจะเปลี่ยนเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม ซึ่งทำให้ไม่น่ารับประทาน

ถั่ว เมื่อแช่ในตู้เย็น จะทำให้ความกรอบ ความมันลดลงไม่อร่อยเหมือนเดิม ควรเก็บถั่วใส่ภาชนะที่ปิดสนิทวางไว้ในที่แห้งและเย็น โดยไม่จำเป็นต้องแช่อยู่ในตู้เย็น

น้ำผึ้ง ไม่จำเป็นต้องเก็บรักษาในตู้เย็น เพราะอุณหภูมิที่ต่ำมากเกินไปจะทำให้ น้ำผึ้งเกิดการสร้างผลึกน้ำตาล ทำให้เนื้อสัมผัสเปลี่ยนไป ซึ่งเราสามารถเก็บน้ำผึ้งไว้ในภาชนะที่สะอาด ปิดให้สนิท หลีกเลียงแสงแดดก็เพียงพอแล้ว

ขนมอบ ที่ทำจากแป้ง นม เนยและน้ำตาล เมื่อนำไปแช่ตู้เย็นจะเริ่มชุ่มและแข็ง จับตัวเป็นก้อน เป็นเพราะไขมันจากเนย นม จะเป็นไขขึ้นมา ทำให้หน้าตาขนมไม่สวยเหมือนเดิม และรสชาติก็จะผิดเพี้ยนไปด้วย

อะโวคาโด ไม่ควรนำไปแช่ในตู้เย็นโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้อะโวคาโดสุกช้าลง ควรเก็บเอาไว้ในตู้เย็น

กระเทียม ไม่ควรเก็บไว้ในตู้เย็นเด็ดขาด เพราะกระเทียมมีความชื้นสูงและอาจมีต้นอ่อนงอกออกมา ควรเก็บกระเทียมในที่แห้ง ไม่อับชื้น อุณหภูมิไม่สูง จึงจะช่วยยืดอายุการเก็บรักษาได้นานขึ้น

มะเขือเทศ คนที่ชื่นชอบความหวานแบบธรรมชาติ ควรหลีกเลี่ยงการเก็บมะเขือเทศไว้ในตู้เย็น เพราะจะทำให้สูญเสีย ช่างโน ผักที่เต็มไปด้วยสารอาหารนี้จะเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อน ด้วยเหตุนี้การเก็บไว้ในตู้เย็นจะทำให้กระบวนการเจริญเติบโตช้าลงและทำให้เสียรสชาติ

หอมใหญ่ เพราะความชื้นจะทำให้หอมใหญ่นิ่มและเน่าเสีย เนื่องจากจะดูดความชื้นจากภายในตู้เย็นเข้าไปในเนื้อ ฉะนั้นควรเก็บไว้ในตู้เย็นจะดีกว่า

สมุนไพรสด สามารถดูดซับกลิ่นอื่นๆ ได้ดี การเก็บไว้ในตู้เย็นจะทำให้สูญเสียรสชาติและทำให้แห้งอย่างรวดเร็ว

ซ็อกโกแลตทาขนมปัง ควรเก็บไว้ในตู้เย็นอุณหภูมิห้อง เพื่อป้องกันมด แมลง ส่วนรสชาตินั้นก็ยังคงอร่อยเหมือนเดิมนำมาทาขนมปังก็ง่าย ดีกว่าแช่ไว้ในตู้เย็นจะทำให้แข็ง รสชาติก็เปลี่ยนไป ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “อาหารที่ไม่ควรแช่ในตู้เย็น”

เรียบเรียงโดย อรัญญา ชมชื่น / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : โรงพยาบาลวิชัยยุทธ