

## นักวิทยาศาสตร์อาหารชี้ชัดห้ามเก็บ “โหระพา” ไว้ในตู้เย็นเด็ดขาด แล้วเก็บอย่างไรดีที่สุด



โหระพา เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหารได้อย่างน่าประทับใจไม่ว่าจะเป็นการนำไปทำเป็นเพสโต้ หรือใช้เป็นเครื่องปรุงสำหรับพาสต้า ซุป สลัด หรือแม้แต่ของหวาน การเก็บรักษาโหระพาให้สดใหม่จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เราได้เพลิดเพลินกับความอร่อยได้นานที่สุด

### ทำไม “โหระพา” ห้ามเก็บในตู้เย็นเด็ดขาด

โหระพาเป็นพืชเขตร้อนจึงไวต่ออุณหภูมิที่เย็นจัด ดร. โบรอัน กิว เล อธิบายว่า สาเหตุหลักมาจากเยื่อหุ้มเซลล์ของโหระพาประกอบไปด้วยไขมันและไขมันในปริมาณมาก เมื่อโหระพาถูกสัมผัสกับอุณหภูมิที่เย็นจัด ไขมันและไขมันเหล่านี้จะกลายเป็นเยื่อแข็ง ทำให้ใบเหี่ยวเฉาเร็วขึ้น

การเก็บโหระพาในตู้เย็นจะเร่งกระบวนการนี้ให้เร็วขึ้น ดังนั้นการเก็บโหระพาในตู้เย็นจึงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุด

### วิธีเก็บโหระพาที่ถูกต้อง

1. วางบนกระดาษเช็ดครัว : การวางโหระพาไว้ในที่ที่มีอุณหภูมิห้องที่เหมาะสมจะช่วยให้โหระพาคงความสดได้นานขึ้น เนื่องจากโหระพาเป็นพืชเขตร้อน การเก็บในตู้เย็นซึ่งมีอุณหภูมิต่ำเกินไปอาจทำให้โหระพาเสียหายได้
2. แช่ก้านในน้ำ หรือห่อโหระพาด้วยผ้าชื้นแต่ไม่ปิดสนิท : โหระพาเจริญเติบโตได้ดีในสภาพแวดล้อมที่มีความชื้นสัมพัทธ์ประมาณ 90-95% เราสามารถเพิ่มความชื้นในอากาศรอบๆ โหระพาได้ด้วยวิธีข้างต้น
3. ใส่ในภาชนะ และวางผ้าเช็ดตัวแห้งไว้ด้านล่าง ปิดด้วยผ้าเช็ดตัวชื้นเล็กน้อยที่ด้านบน
4. ห่อโหระพาด้วยผ้ากระดาษชุบน้ำหมาดๆ แล้วใส่ในถุงพลาสติก

### วิธีเลือกซื้อโหระพา

การเลือกซื้อโหระพาที่ดีเริ่มต้นที่การเลือกโหระพาที่สดใหม่ที่สุด ดร. โบรอัน กิว เล นักวิทยาศาสตร์ด้าน

อาหาร ได้ให้คำแนะนำว่า เมื่อเลือกซื้อโหระพาจากซูเปอร์มาร์เก็ตหรือตลาดสด ควรสังเกตโหระพาที่มีลักษณะดังนี้

- สีสันสดใส: โหระพาควรมีสีเขียวสดใส ไม่มีรอยช้ำหรือจุดต่างด่าง
- ใบสมบูรณ์: ใบควรเรียบเนียนและสมบูรณ์ ไม่มีขีดขาดหรือมีรอยบุบ
- กลิ่นหอมสดชื่น: โหระพาที่สดใหม่จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวของสมุนไพร พร้อมกับกลิ่นซิตรัสที่หอมสดชื่น

ความเชื่อทุกอย่าง แม้ไม่มีใครเห็นก็เชื่อ  
เพียงแต่จะเชื่อเร็วหรือช้า  
หากมีคนเห็นก็เชื่อเร็ว  
แต่ถ้ายังไม่มีใครเห็นก็เชื่อช้า

หลวงปู่จันทร์ศรี จันทกัโป

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

