

รู้แล้วเปลี่ยนด่วน! 6 ผักที่ไม่ควรแช่ตู้เย็น ยิ่งแช่นานยิ่งเสียรสชาติ แคมสารอาหารลดฮวบ



ความเข้าใจผิดเรื่องตู้เย็น! ผักที่ไม่ควรแช่ตู้เย็น “ไวต่อความเย็น” ที่ยิ่งแช่ ยิ่งเสียเร็ว

ในการเก็บรักษาอาหาร หลายคนมักเข้าใจผิดว่าการนำผักทุกชนิดแช่ตู้เย็นจะช่วยยืดอายุการใช้งานได้นานที่สุด แต่ในความเป็นจริง มีผักที่ไม่ควรแช่ตู้เย็นอยู่ เพราะผักบางชนิด “ไวต่อความเย็น” อย่างมาก ยิ่งแช่ไว้นานเท่าไร แทนที่จะสดกลับยิ่งนำเสียเร็วขึ้น เสียรสชาติ และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

ผู้เชี่ยวชาญเผย 6 ผักที่ไม่ควรแช่ตู้เย็น

แพทย์และผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เก็บผัก 6 ชนิดต่อไปนี้ไว้ที่ อุณหภูมิห้อง เพื่อคงคุณค่าสารอาหารให้ครบถ้วน:

มันฝรั่ง: ความเย็นจะเปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาล ทำให้

รสชาติเพี้ยน และเมื่อนำไปทอดอาจเกิดสารก่อมะเร็ง (Acrylamide) นอกจากนี้ความชื้นยังทำให้งอกเร็วและสะสมพิษโซลานีน

มะเขือเทศ: อุณหภูมิที่ต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส จะทำลายเนื้อเยื่อจนละเอียด สูญเสียรสชาติฉ่ำน้ำ และวิตามินซีลดลง

แตงกวา: ไวต่อความเย็นจนเกิดอาการ “ไหม้เย็น” (Chill injury) เป็นจุดดำและเน่าเสียได้ง่ายกว่าปกติ

พริกเขียว: ความชื้นในตู้เย็นทำลายสารเคลือบผิวธรรมชาติ ทำให้เชื้อราเติบโตจากภายในสู่ภายนอก

กระเทียม: ความชื้นกระตุ้นการงอก ทำให้กลับแห้ง

ฝ่อและเสียกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์

หัวหอม: สภาพแวดล้อมที่เย็นและชื้นจะทำลายฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ทำให้ขึ้นราและเน่าเร็วขึ้น

การเปลี่ยนวิธีเก็บรักษาไว้ในที่แห้ง มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่เพียงแต่ช่วยลดขยะอาหาร (Food Waste) แต่ยังทำให้เราได้รับสารอาหารสูงสุดจากผักสดๆ ในทุกมื้อ

บารมีต้องสร้างเอา
เหมือนอยากให้มีมะม่วงงอกตนมีผลตก
ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอา
ไม่ใช่แห่ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น
ต้องไปปลูก ไปบำรุง ต้นมะม่วงงอกตนเอง
การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้าง ต้องทำเอาเอง

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร