

หน่อไม้ฝรั่งเพื่อสุขภาพ ADMIN LEAVE A COMMENT



ในตำรายาจีนโบราณ ได้ใช้รากของหน่อไม้ฝรั่งใช้รักษาเกี่ยวกับข้ออักเสบ แลอาการของคนที่มิบุตรยากโดยทางการแพทย์แล้วในหน่อไม้ฝรั่ง โกลโคไซด์เตียรอยด์ที่อยู่ในรากของหน่อไม้ฝรั่งจะช่วยลดอาการอักเสบ นอกจากนี้ในหน่อไม้ฝรั่งมีสารอาหารที่สำคัญ เช่น กรดโฟลิก วิตามินซี โพแทสเซียม เบต้าแคโรทีน ไกโรโฟลิก ซึ่งสารเหล่านี้ช่วยในการป้องกันมะเร็งในที่ต่างๆ อย่างเช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งลำไส้ และโรคเกี่ยวกับหัวใจได้ด้วย ช่วยรักษาความดันให้ปกติ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ด้านไวรัสบางชนิดในการทดลองพบว่าเป็ฯยาขับปัสสาวะและเป็นพืชทางเศรษฐกิจที่สำคัญด้วย เราสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด ทั้ง ผัด ต้ม แต่การที่จะเก็บและการเลือกหน่อไม้ฝรั่งมีเทคนิคต่างๆคือ

การเลือกหน่อไม้ฝรั่ง ควรเลือกในฤดูกาลของหน่อไม้ฝรั่งเพราะจะได้ราคาถูกและยังสดอีกด้วย ไม่ว่าจะชอบที่อ่อนหรือว่ามีแก่บ้างเล็กน้อยแล้วแต่คนชอบแต่ควรเลือกสดๆ เก็บใหม่ๆ เพราะยิ่งไว้นานจะทำให้สูญเสียรสชาติและสารอาหารได้ ดูจากข้อของก้านจะพบว่าอายุของมันมากน้อยเท่าไร หากแห้งเหี่ยวแสดงว่าเก็บไว้นานแล้ว ก้านที่ควรเลือกต้องมีความสม่ำเสมอ

การเก็บหน่อไม้ฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่งสามารถที่จะเก็บไว้ได้นาน 2 – 3 วันโดยการใส่ถุงและปิดปากถุงให้สนิทไม่ให้อากาศเข้าไปแช่ที่ตู้เย็นแต่ควรให้ก้านตรงโดยวางแนวนอนไม่ควรวางตั้งขึ้น หากต้องการเก็บไว้ได้นานกว่าให้ทำการแช่แข็งจะเก็บไว้นานขึ้น 5 – 6 วัน หากต้องการเก็บรักษาไว้นานสามารถใช้วิธีอื่นอย่างเช่นการดอง การต้มหรือว่าการลวก แต่จะทำให้รสชาติเสียไป และหากจาลวกหรือนึ่งเสร็จจะต้องเก็บไว้ในถังแช่เย็นเช่นกัน

การลวก การที่จะลวกให้ได้รับรสชาติคงเดิมให้มากที่สุดสามารถทำได้ด้วยการต้มน้ำให้เดือด แล้วนำหน่อไม้ฝรั่งลวกลงไป 2 – 5 นาทีแล้วแต่ก้านแก่หรืออ่อนหรือจะให้ซีดพอประมาณ เมื่อได้ที่แล้วให้นำไปแช่ในน้ำเย็น เมื่อเย็นแล้วไปสะเด็ดน้ำให้แห้ง สามารถนำมารับประทานกับน้ำพริกหรือว่าไปแช่เย็นจะได้เก็บไว้ได้นาน

การนึ่ง ให้ใช้ซึ่ง หรือว่าอย่างอื่นสำหรับนึ่งให้ร้อนน้ำเดือดพอประมาณแล้วให้นำหน่อไม้ฝรั่งใส่ที่ไอน้ำปิดฝาอบประมาณ 3 – 6 นาที หลังจากนั้นก็นำมาแช่น้ำเย็นปล่อยให้เย็นแล้วนำไปสะดัดน้ำออก การลวกการนึ่งสามารถเก็บไว้ได้นานแต่จะสูญเสียคุณภาพได้

หน่อไม้ฝรั่งควรปอกเปลือกหรือไม่ หลายคนมักจะปอกเปลือกตามจริงแล้วควรจะคงสภาพไว้ไม่ปอกจะดีที่สุด แต่ในบางครั้งมันแก่ก็ปอกได้เพราะว่าจะเคี้ยวได้ง่ายแต่หากต้องการปอกจริงควรปอกเฉพาะโคนของก้านหรือว่าเลือกก้านอ่อนจะได้ไม่ต้องปอก

ทำไมหน่อไม้ฝรั่งกลายเป็นสีเขียวโคลนเป็นสีขาว ในสายพันธุ์จะเป็นสีขาวทั้งก้านส่วนบ้านเรามักจะเป็นสีเขียวโคลนสีขาว ที่สีเขียวเพราะว่ามีโคลโลฟิลที่ใช้ในการสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างอาหารให้กับต้นมันเองและทำการสะสมไว้ที่โคนก้าน โคลนก้านเลยเป็นสีขาวเพราะไว้สำหรับสะสมอาหารอย่างเดียวไม่จำเป็นที่จะสังเคราะห์แสง

