แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: First Section/กีฬา
วันที่: อาทิตย์ 3 พฤศจิกายน 2562
ปีที่: 40 ฉบับที่: 14069 หน้า: 7(ขวา)
Col.Inch: 41.13 Ad Value: 51,412.50 PRValue (x3): 154,237.50 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: วาซาบิ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
วิทยาศาสตร์ อาทิตย์
สำหรับเยาวชน

วาซาบิ

หากเอ่ยถึง "วาซาบิ" (Wasabi) ทุกคนคงนึกถึงเครื่องปรุงรส สำหรับรับประทานร่วมกับอาหารญี่ปุ่นที่มีกลิ่นฉุนขึ้นจมูก โดยเฉพาะนำมาทานคู่กับเมนูซูชิยอดฮิตที่เรารู้จักกันดี ในวันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับวาซาบิให้มากขึ้น ดังนี้

วาซาบิ เป็นพืชพื้นถิ่นของประเทศญี่ปุ่น จัดอยู่ในวงศ์ผักกาด มีชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า *Eutrema japonicum* เหง้าของต้นวาซาบิเมื่อนำมาขูดหรือบดจะได้เครื่องปรุงรสที่มีรสเผ็ดร้อน โดยจะแตกต่างจากพริกตรงที่พริกจะร้อนที่ลิ้น ส่วนวาซาบิจะร้อนที่จมูก คนนิยมนำวาซาบิมารับประทานคู่กับปลาดิบหรือข้าวปั้น ซึ่งนอกจากเพิ่มรสชาติในอาหารแล้ว วาซาบิยังอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญอย่าง โปรตีน แคลเซียม วิตามิน ไฟเบอร์ และแร่ธาตุต่างๆ รวมถึงสารอัลลิลไอโซไทโอไซยาเนท (Allyl Isothiocyanate) ที่อาจช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียในช่องปากได้

นอกจากนี้วาซาบิยังมีประโยชน์อีกหลายอย่าง เช่น "กลิ่นฉุน" อันเป็นเอกลักษณ์ของวาซาบิ เข้ากันได้ดีกับอาหารทะเล เพราะสามารถดับกลิ่นคาวของอาหารทะเลได้แทบทุกชนิด รวมทั้งมีส่วนช่วยในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและฆ่าพยาธิ เหมาะสำหรับรับประทานคู่กับปลาดิบ แถมรสเผ็ดของวาซาบิยังช่วยขับรสหวานจากปลาดิบได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอักเสบและต้านการแข็งตัวของหลอดเลือดได้ จึงช่วยป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี มีสารกระตุ้นต่อมน้ำลาย ช่วยย่อยอาหารได้ดีขึ้น และมีส่วนช่วยป้องกันฟันผุ ขจัดแบคทีเรีย ให้ฟันแข็งแรง รวมทั้งยังช่วยแก้หวัดคัดจมูก ป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษได้ และช่วยให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง อ่อนกว่าวัย

แม้ว่าวาซาบิจะมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากมาย และคนทั่วไปสามารถรับประทานวาซาบิได้โดยไม่เกิดอันตราย แต่ก็มีข้อควรระวังหากบริโภคในปริมาณที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลมากพอที่จะยืนยันประสิทธิผลและความปลอดภัยในการบริโภควาซาบิเพื่อการรักษาหรือป้องกันโรคได้อย่างชัดเจน ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภคหรือใช้ผลิตภัณฑ์ใดๆ จากวาซาบิ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มดังต่อไปนี้

1.หญิงตั้งครรภ์และกำลังให้นมบุตร ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลที่เชื่อถือได้เพียงพอที่จะยืนยันความปลอดภัยในการรับประทานวาซาบิขณะตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของตนเองและทารก คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภควาซาบิไปก่อนในระยะนี้

2.มีภาวะเลือดออกผิดปกติ วาซาบิอาจทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง และอาจเพิ่มความเสี่ยงให้ผู้ที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติเกิดรอยช้ำหรือมีเลือดออกได้ง่าย และวาซาบิอาจทำให้เลือดออกมากผิดปกติระหว่างผ่าตัดได้ จึงควรงดบริโภควาซาบิอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนรับการผ่าตัด

แม้ว่า "วาซาบิ" คือ เสน่ห์ของอาหารญี่ปุ่น ที่เชิญชวนให้ผู้บริโภคได้เข้าไปลิ้มลองรสชาติของอาหารและทำให้เจริญอาหารในมื้อนั้นๆ มากขึ้น ทั้งนี้ หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะและทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ถูกหลักโภชนาการ ก็จะทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สดชื่น แจ่มใส พร้อมรับวันใหม่อย่างมีคุณภาพ

เรียบเรียงข้อมูลจาก www.idskinexpert.com, www.venturetec.co.th, www.pobpad.com และ www.ofezsoft.com

กองประชาสัมพันธ์
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com