

นักวิจัย มก. คิดสูตร “แย้มมะละกอกลิ่นมะนาวน้ำตาลต่ำ” เพื่อคนรักสุขภาพ

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดครัวสาธิตการทำ “แย้มมะละกอกลิ่นมะนาวน้ำตาลต่ำ” ผลิตภัณฑ์เพื่อผู้ป่วยที่ต้องควบคุมน้ำตาลและผู้ที่รักสุขภาพ เผยสูตรอาหารทำเงินแบบง่าย ๆ ในยุคของแพง

คุณช่อลัดดา เทียงพุก นักวิจัยจากฝ่ายกระบวนการและแปรรูป สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้สาธิตการทำแย้มมะละกอกลิ่นมะนาวน้ำตาลต่ำ ในโครงการ “สาธิตอาหารทำเงิน” เนื่องในโอกาสครบรอบ 40 ปี การสถาปนาสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2551 ซึ่งแย้มมะละกอนี้เป็นหนึ่งในอีกหลายเมนูอาหารที่มาเปิดตัวสาธิตและเผยแพร่ฉบับให้คุณแม่บ้านสามารถนำกลับไปปรุงให้สมาชิกที่บ้านได้ชิมกันอย่างง่าย ๆ และยังเป็นอาหารเสริมสุขภาพไปพร้อม ๆ กันด้วย

คุณช่อลัดดา กล่าวว่า แย้มคือผลิตภัณฑ์ถนอมอาหารที่ทำจากเนื้อผลไม้ผสมกับน้ำตาลหรือจะผสมกับน้ำผลไม้หรือน้ำผลไม้เข้มข้นด้วยก็ได้ และทำให้มีความเข้มข้นเหนียวพอเหมาะ ตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารของกระทรวงสาธารณสุข แย้มโดยทั่วไปมีน้ำตาลสูงประมาณ 59 - 61% ซึ่งแย้มมะละกอกลิ่นมะนาวน้ำตาลต่ำ จะมีระดับน้ำตาล 35% เท่านั้น ซึ่งเหมาะกับผู้ป่วยที่ต้องงดอาหารรสหวานและต้องควบคุมน้ำตาล ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และผู้ที่รักสุขภาพทั้งหลาย และที่เลือกมะละกามาแปรรูปเป็นแย้มก็เนื่องจากมะละกอกลิ่นเป็นผลไม้ที่ปลูกง่าย ให้ผลทุกฤดูกาล ราคาไม่แพง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ช่วยระบายท้อง และยังมีสารเพคตินที่ช่วยให้เกิดเจล ปริมาณสูงจึงเหมาะที่จะนำมาทำแย้ม

สูตรการทำแย้มมะละกอกลิ่นมะนาวน้ำตาลต่ำประกอบด้วย เนื้อมะละกอกลิ่น 310 กรัม น้ำมะนาว 90 กรัม น้ำตาลทรายขาว 330 กรัม เกลือ 0.20 กรัม ผงบุก 5 กรัม เบะแซ 100 กรัม และผงเพคติน (Low methoxyl pectin) 5 กรัม วิธีทำเริ่มด้วยการนำชิ้นมะละกอกลิ่นมาหั่นหรือปั่นหยาบ นำเพคตินมาผสมกับน้ำตาลทราย 6 เท่าของน้ำหนักแล้วคนให้เข้ากัน เติมน้ำ 2 เท่าของน้ำหนักเพคตินรวมกับน้ำตาลทรายและคนให้เข้ากัน นำเนื้อมะละกอกลิ่นที่หั่นแล้วมาใส่หม้อสเตนเลสแล้วเอาไปตั้งไฟคนให้เดือดอ่อน ๆ 5 นาที ใส่ น้ำตาลทรายทีละน้อย เพิ่มไฟให้แรงขึ้น คนตลอดเวลา ใส่เกลือ เคี่ยวจนน้ำตาลละลายดีจึงเติมสารละลายเพคตินและน้ำมะนาวที่ใส่รวมกับเบะแซ ล้างภาชนะด้วยน้ำร้อน เคี่ยวต่อจนส่วนผสมเดือด ยกลงมาชั่งน้ำหนัก แย้มต้องได้ 1,000 กรัม ถ้าน้ำหนักเกินก็ให้เคี่ยวต่อไป แต่ถ้าน้ำหนักน้อยกว่าก็ให้เติมน้ำต้มสุก เมื่อได้น้ำหนัก 1,000 กรัมแล้วให้ยกลงจากเตาซ้อนฟองออก บรรจุใส่ขวดแก้วที่ผ่านการนึ่งฆ่าเชื้อแล้ว 5 นาที รอให้อุณหภูมิแย้มลดลง 85 - 93 °C จึงปิดฝาให้สนิทวางทิ้งไว้ให้แย้มเป็นเจล ก็จะได้แย้มมะละกอกลิ่นมะนาวน้ำตาลต่ำประมาณ 35% และควรเก็บแย้มไว้ในตู้เย็น

หรือใส่สารกันเสียคือโซเดียมเบนโซเอท **0.04%** และโปรตัสเซียมซอร์เบท **0.04%** ของน้ำหนักแยม โดยละลายน้ำเล็กน้อยและใส่ในช่วงใกล้จุกขวด จะสามารถเก็บแยมไว้ได้ที่อุณหภูมิห้องไม่ต่ำกว่า **6** เดือน

สำหรับผู้ที่ได้ไปร่วมชมการสาธิตแล้วก็สามารถนำไปปรับเปลี่ยนรสชาติของผลไม้ได้ตามความชอบ หรือจะนำไปจำหน่ายเป็นสินค้าของตัวเองก็ได้ เพราะเป็นการช่วยกันนำสูตรอาหารจากงานวิจัยไปใช้เพิ่มมูลค่าให้ผลไม้ไทยและยังส่งเสริมสุขภาพผู้บริโภคได้อีกด้วย ผู้สนใจที่จะปรึกษาเรื่องคุณภาพและมาตรฐานอาหารอื่น ๆ สามารถติดต่อได้ที่ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทรศัพท์ **0-2942-8629-35** โดยเฉพาะในช่วงเดือนกันยายนี้อยู่ในช่วงของการจัดงานครบรอบ **40** ปี การสถาปนาสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งจะมีกิจกรรม นิทรรศการ คลินิกอาหาร ที่เปิดให้เข้าชมฟรี ที่อาคารอมรมฤมิวัตน์ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์