

ไขมันใน..... กล้วยแขก

กล้วยแขกอาหารว่างยอดนิยมของคนไทย ที่เห็นทอดขายตามฟุตบาท หรือริมถนนตามแหล่งชุมชนทั่วไป วิธีทำก็ไม่ยุ่งยาก

นำกล้วยน้ำว้าที่ไม่ดิบหรือไม่สุกจนเกินไปมาตัดเป็นแผ่นหรือฝานตามยาวเป็นชิ้นบางๆ นำมาชุบน้ำแป้งที่มีส่วนผสมของแป้งข้าวเจ้า หัวกะทิ มะพร้าวขูด งาคั่ว น้ำตาล เกลือและผงฟู แล้วจึงนำไปทอดในกระทะที่มีน้ำมันร้อนๆ เมื่อกล้วยสุกจะเป็นสีเหลืองทองดูน่าทาน มีกลิ่นหอม ทานร้อนๆ จะมีรสชาติหวาน มัน กรอบนอกและนุ่มใน

หากพิจารณาคุณค่าทางอาหารของกล้วยแขก ก็มีทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีนและใยอาหาร ทว่าอาจมีปริมาณของไขมันในระดับที่สูงทั้งจากน้ำมันที่ใช้ทอด และกะทิ

ผู้ที่ชื่นชอบกล้วยแขก ถึงขั้นต้องทานเป็นอาหารว่างทุกวัน หรือทานบ่อยครั้งในปริมาณมากๆ หรือทานมากเกินไป อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ลงพุง และมีไขมันในเลือดสูงได้

วันนี้สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างกล้วยแขกที่มีขายตามแหล่งชุมชนต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณของไขมัน

ผลวิเคราะห์ที่ได้แสดงดังตารางด้านล่าง

อย่างที่ว่า ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายและถูกส่วน เพิ่มผัก ผลไม้ และออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ก็จะไม่ทำให้อ้วนและเป็นโรคต่างๆ ได้

ส่วนผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง สามารถทานกล้วยแขก หรืออาหารที่มีไขมันได้บ้าง แต่ต้องทานในปริมาณที่น้อยๆ หรือนานๆ ครั้ง ไม่ใช่ซัดโดยสิ้นเชิง

เพราะไขมันก็มีประโยชน์ในการช่วยดูดซึมวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ถ้าไม่ทานอาหารที่มีไขมันเลย ก็อาจเป็นโรคขาดวิตามินดังกล่าวได้

เลือกทานอาหารให้เหมาะสมตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า

ผลวิเคราะห์ไขมันในกล้วยแขก

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณไขมัน (กรัม / 100 กรัม)
กล้วยแขก ย่านวังหลัง	10.36
กล้วยแขก หน้าห้างสรรพสินค้าย่านปิ่นเกล้า	21.17
กล้วยแขก ย่านหน้าโรงเรียนวัดดุสิต	13.01
กล้วยแขก ย่านพระราม 8	12.33
กล้วยแขก ย่านสวนอ้อย	15.24

วันที่วิเคราะห์ 25 มี.ค.- 4 เม.ย. 2554 วิธีวิเคราะห์ NFI T966 based on AOAC (2005) 922.06
ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02-8868088 หรือ www.nfi.or.th/ infocenter