

PAiLiN

รวมคุณประโยชน์ของพริกที่หลายคนยังไม่รู้



พริก...เผ็ด แต่ดีต่อสุขภาพ

มิ่งขวัญ ลีรุจประภากร





WSN...เผ็ด แต่ดีต่อสุขภาพ

มิ่งขวัญ ลีรุจประภากร



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
มิ่งขวัญ ลิรุจประการ.

พริก...เผ็ดแต่ดีต่อสุขภาพ. --กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า.

1. พริก. I. ชื่อเรื่อง.

633.83

ISBN 978-616-15-1036-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิต

วังไพร สีสังข์

มิ่งขวัญ ลิรุจประการ

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วัลลิญา บางมด อนุรักษ์ เเด่นสกุลชัย

Evolution_art99@hotmail.com

Evolution_art99@hotmail.com

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1036-7



9 786161 510367

ราคา 109 บาท



คำนำสำนักพิมพ์

พริก เป็นส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหารแทบทุกจานของไทยเรา ความเผ็ดของพริกหลายๆ คนก็คุ้นเคยมาบ้าง บางคนติดใจรสเผ็ดของพริกแต่ใครบ้างที่รู้ประโยชน์ของพริกที่แท้จริง

พริกมีสรรพคุณมากมาย เช่น ช่วยขยายเส้นโลหิตในลำไส้และกระเพาะอาหาร แถมยังช่วยในการขับเสมหะ และประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย

อีกมากมายที่ไม่ได้กล่าวถึง คุณสามารถค้นหาได้จากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งประโยชน์ที่คุณค้นพบจากพริกเป็นเรื่องราวที่แทบไม่รู้มาก่อน
นี่คือพริก...ที่เผ็ดแต่ดีต่อสุขภาพจนแทบนึกไม่ถึง

ปรารธนาดี
บรรณาธิการ





คำนำ

พริกกับความเผ็ดนั้นเป็นของคู่กัน โดยเฉพาะอาหารไทยมักจะมีพริกเป็นส่วนประกอบ ทำให้คนไทยคุ้นเคยกับรสเผ็ดของพริกเป็นอย่างดี เรียกว่า เป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่นของอาหารไทยที่ปรุงรสความเผ็ดร้อนได้อย่างลงตัว ทำให้อาหารไทยมีชื่อเสียงไปทั่วโลก เช่น ต้มยำกุ้ง อาหารไทยที่แม้แต่ฝรั่งยังยกนิ้วให้ถึงความเผ็ดร้อน จัดจ้านที่อร่อยลงตัว อย่างไรก็ตาม ความเผ็ดนั้นไม่ใช่มีประโยชน์เพียงแต่ปรุงแต่งรสอาหารให้อร่อยเท่านั้นแต่ความเผ็ดของพริกนั้นยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์ ช่วยขยายเส้นโลหิตในลำไส้และกระเพาะอาหารเพื่อช่วยให้ดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสีย พริกยังช่วยขับเสมหะ ทำให้ทางเดินหายใจโล่งอีกด้วย นี่เป็นเพียงประโยชน์ส่วนหนึ่งของพริกเท่านั้น พริกยังมีคุณประโยชน์ในด้านอื่นๆ อีก

หนังสือ “พริก...เผ็ดแต่ดีต่อสุขภาพ” เล่มนี้จะนำคุณไปพบกับคุณประโยชน์ของพริกที่ไม่เพียงแต่ช่วยให้อาหารมีรสอร่อยและทำให้เจริญอาหารเท่านั้น

พริก...เผ็ดแต่ดีต่อสุขภาพจริงๆ

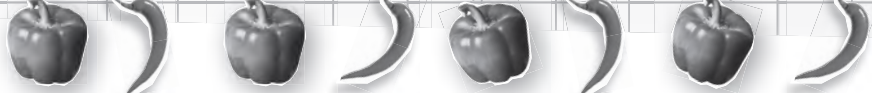
มิ่งขวัญ ลิขจุประกาศ



สารบัญ

พริก...เผ็ดแต่ดี	7
สายพันธุ์พริก	11
ความเผ็ดของพริกเกิดจากอะไร	19
วิธีแก้เผ็ด	21
คุณประโยชน์ของสารแคปไซซิน	25
คุณประโยชน์ของพริก	29
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์และสรรพคุณ	35
พริกขี้หนู	35
พริกชี้ฟ้า	38
พริกไทย	41
พริกหยวก	44
พริกหวาน	47
พริกนาง	49
คุณค่าของพริกฉบับแพทย์แผนไทย	53
กินพริกขี้หนูลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	59
ตำนานขานกล่าว : พริกไทย	67
พริกไทยในฐานะผักและอาหาร	73
พริกไทยในฐานะพืชสมุนไพร	79
พริกไทยกับประโยชน์ทางยา	83
น้ำมันพริกไทยดำ (black pepper oil)	89
เมนูพริก : โภชนบำบัด	93
บทสรุป	109





พริก...เผ็ดแต่ดี



พริก เป็นพืชที่คนไทยรู้จักกันมายาวนานและอยู่คู่ครัวไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณกาลก็ว่าได้ อาหารมีพริกเป็นส่วนประกอบมากมายหลากหลายชนิด คนไทยมีวิธีบริโภคพริกหลายรูปแบบ ทั้งในลักษณะสด แห้ง ดอง เผา และแกง มักแบ่งพริกออกเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มที่เผ็ดมาก ซึ่งได้แก่ พริกชี้หูสวน พริกชี้หนูไทย และพริกเหลือง กับกลุ่มที่เผ็ดน้อย ซึ่งได้แก่ พริกหยวก พริกชี้ฟ้า และพริกฝรั่ง

คนไทยคุ้นเคยกับรสเผ็ดของพริกมาช้านาน โดยเฉลี่ยคนไทยรับประทานพริกประมาณ 8 กิโลกรัมต่อคนต่อปี พริกที่ผลิตได้ในประเทศไทย ร้อยละ 80 ถูกนำไปแปรรูปในภาคอุตสาหกรรม เช่น ซอสพริก พริกป่น เป็นต้น อีกร้อยละ 20 ถูกนำมาใช้ในครัวเรือน



นักประวัติศาสตร์ค้นพบหลักฐานทางโบราณคดีว่า ชาวอินเดียนในประเทศเม็กซิโกบริโภคพริกเป็นอาหารมานานร่วม 9,000 ปีเลยทีเดียว ทั้งนี้พบจากซากของอุจจาระซึ่งมีเมล็ดพริกปะปนอยู่ ซึ่งมีความเก่าแก่ประมาณ 9,000 ปี ก่อนคริสตกาลโดยพบที่เมือง Huaca Prieta

นักชีววิทยาจัดพริกอยู่ในวงศ์ Solanaceae (โซลานาซี) ซึ่งเป็นวงศ์ของมะเขือเทศ มันฝรั่ง และยาสูบ การศึกษาคุณสมบัติด้านเภสัชวิทยาของพริกทำให้เรารู้ว่าแพทย์ในอดีตเคยใช้พริกเป็นยารักษานานาโรค เช่น โรคบวม เสียดท้อง ปวดท้อง อาเจียน อหิวาต์ อาหารไม่ย่อย ปวดหัว ปวดประสาท ปวดตามข้อ ท้องร่วง กระเพาะอักเสบ แก้มากลิ่น โรคหวัด ลดน้ำหนัก ป้องกันการติดเชื้อ ลดอาการไขมันอุดตันของเส้นเลือด ลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง บรรเทาอาการปวด ทำให้มีอารมณ์ดี และใช้เป็นยาไล่แมลงก็ยังได้ด้วย

นักชีวเคมีได้วิเคราะห์พบว่า รสเผ็ดของพริกเกิดจากสารแคปไซซิน capsaicin ที่แฝงอยู่ในบริเวณรก (placenta) ของผล แต่ไม่อยู่ในเนื้อและเปลือกพริก นอกจากนี้มันยังมีคุณสมบัติทนความร้อน ความเย็นได้ดีด้วย ดังนั้นการต้มหรือการแช่แข็งจะไม่ทำให้พริกเผ็ดน้อยลงหรือมากขึ้นแต่อย่างใด

นักประวัติศาสตร์พบว่า ถิ่นกำเนิดของพริก คือ ทวีปอเมริกา กลาง ค้นพบจากหลักฐานที่ อาณาจักร Aztec มีการใช้พริกมาหลายปีก่อน คริสตกาล และนอกจากนั้นคริสโตเฟอร์ โคลัมบัสก็ได้นำพริก และนำพริก มาปลูกในยุโรป จากนั้นพริกก็แพร่หลายไปทั่วโลก

การศึกษาประวัติการเดินทางของพริกจากทวีปอเมริกาสู่โลกภายนอก พบว่า Alvarez Chanca ชาวสเปนเป็นบุคคลแรกที่นำพริกสู่ประเทศตน ในปี 2036 และคนสเปนเรียกพริกว่า Chili ซึ่งเป็นคำที่แปลงมาจากคำ Chile อัน เป็นชื่อของประเทศที่ให้กำเนิดพริกในอเมริกาได้ และอีก 55 ปีต่อมา ชาว อังกฤษก็เริ่มรู้จักพริก เมื่อถึงปี 2098 บรรดาประเทศต่างๆ ในยุโรปกลางก็ เริ่มรู้จักปลูกพริกกันแล้ว และเมื่อถึงปี 2300 พ่อค้าชาวโปรตุเกสก็ได้นำพริก จากยุโรปไปปลูกในอินเดีย และเอเชียอาคเนย์

จะเห็นได้ว่าพริกเป็นพืชตระกูลเก่าแก่ที่กำเนิดขึ้นมาในโลก รวมถึงยังเป็น ที่นิยมไม่เพียงแต่เฉพาะในทวีปเอเชียอาคเนย์อย่างบ้านเราเท่านั้น พริกยัง ได้รับความนิยมไปทั่วโลกด้วยรสชาติอันร้อนแรง แต่แฝงด้วยคุณประโยชน์ ต่อร่างกายมากมาย

