

ในความรู้เรื่องการแปรรูปอาหาร

ความหมายของการแปรรูปอาหาร

การแปรรูปอาหาร (Food Processing) คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายภาพหรือทางเคมีของวัตถุดิบอาหารเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา ป้องกันการเน่าเสีย เพิ่มมูลค่า และสร้างความสะดวกในการบริโภค

วัตถุประสงค์ของการแปรรูปอาหาร

1. ยืดอายุการเก็บรักษา – ลดการเน่าเสียจากจุลินทรีย์
2. เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ – คงคุณค่าของสารอาหารและเสริมสารอาหารบางชนิด
3. เพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ – ทำให้สินค้าเป็นที่ต้องการของตลาดมากขึ้น
4. สร้างความสะดวกในการบริโภค – ทำให้รับประทานง่าย พกพาสะดวก
5. ประเพณีของการแปรรูปอาหาร

การถนอมอาหาร (Food Preservation)

การใช้ความร้อน เช่น การต้ม การอบ การพาสเจอร์ไรซ์

การใช้ความเย็น เช่น การแช่เย็น การแช่แข็ง

การอบแห้ง เช่น การตากแดด การพ่นฝอย

การหมักดอง เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม

การใช้สารเคมี เช่น การใช้เกลือ น้ำตาล กรด เบนโซเอต

การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร (Food Processing for Value-Added Products)

ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช เช่น แป้ง ขนมอบบี้ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เช่น ไส้กรอก หมูยอ ปลาทูน่ากระป๋อง

ขนมและของว่าง เช่น กลัวยฉาบ มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ

ผลิตภัณฑ์นม เช่น โยเกิร์ต ชีส นมข้นหวาน

ข้อดีและข้อเสียของการแปรรูปอาหาร

ข้อดี

ยืดอายุอาหารและลดการสูญเสีย

ช่วยให้มีอาหารพร้อมบริโภคได้สะดวกขึ้น

เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ

ข้อเสีย

อาจสูญเสียสารอาหารบางชนิดในกระบวนการผลิต

อาจมีสารเติมแต่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

อาจส่งผลต่อรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหาร

สรุป

การแปรรูปอาหารเป็นวิธีที่ช่วยยืดอายุอาหาร เพิ่มความสะดวก และลดการสูญเสียอาหาร อย่างไรก็ตาม ควรเลือกบริโภคอาหารแปรรูปอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการและผลกระทบต่อสุขภาพ