

ผศ. ดร. ฉัตรภา หัตถโกศล. (2567, มิถุนายน), ทาร์ตเซอร์รี่ กับประโยชน์ต่อสุขภาพ : Gourmet & Cuisine : 76-77

ทาร์ตเซอร์รี่ ได้รับการยกย่องว่าเป็น “ซูเปอร์ฟู้ด” อันเนื่องมาจากคุณสมบัติทางโภชนาการที่โดดเด่นและประโยชน์ต่อสุขภาพที่หลากหลาย ซึ่งเป็นผลมาจากสารพฤกษเคมีที่มีคุณค่าสูงที่พบในผลไม้

ทาร์ตเซอร์รี่ มีสารแอนโทไซยานินเป็นหลักซึ่งให้สีแดงเข้มแก่ผลไม้ และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง สารนี้ช่วยป้องกันความเสียหายของเซลล์และดีเอ็นเอจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตและมลภาวะอื่น ๆ นอกจากนี้ ทาร์ตเซอร์รียังมีฟลาโวนอลในกลุ่มโพลีฟีนอลซึ่งเสริมสร้างการทำงานของแอนโทไซยานินในการต่อสู้กับอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ

- **ลดการเกิดออกซิเดชันหรือสารต้านอนุมูลอิสระที่ทำร้ายเซลล์ร่างกาย** ทาร์ตเซอร์รี่ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีความสำคัญในการต่อสู้กับอนุมูลอิสระในร่างกายที่เป็นตัวการทำลายเซลล์และ ทำให้เกิดความเสียหายที่นำไปสู่โรคเรื้อรัง

- **รักษาโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์** จากการศึกษาพบว่าสารสกัดจากเมล็ดทาร์ตเซอร์รี่ ช่วยลดค่าการอักเสบในผู้ที่มีโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ช่วยลดอาการปวดและเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว

- **การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด** สารสกัดจากทาร์ตเซอร์รี่ แสดงผลในการลดระดับน้ำตาลในเลือด เช่น โรคเบาหวาน โดยช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์ตับอ่อนที่ผลิตอินซูลินและลดสะสมไขมันในตับ ช่วยปรับปรุงการทำงานของตับอ่อน

- **ลดความดันโลหิต** ในกลุ่มอาสาสมัครวัยกลางคนที่มีความดันโลหิตสูง ในระยะเริ่มต้น ส่วนการศึกษาที่เกี่ยวกับความแข็งแรงของหลอดเลือดไม่พบว่าการเปลี่ยนแปลง แต่มีผลในการเพิ่มระดับ สารต้านอนุมูลอิสระในเลือด

- **พัฒนาการทำงานของสมอง** สารแอนโทไซยานินในทาร์ตเซอร์รี่ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของระบบประสาท และมีส่วนช่วยพัฒนาความจำ มีการศึกษาในมนุษย์ที่บริโภคทาร์ตเซอร์รี่จะช่วยพัฒนากระบวนการรับรู้ และการตัดสินใจในผู้สูงอายุที่มีโรคความจำเสื่อม

ทาร์ตเซอร์รี่ ถูกนำไปใช้ในหลากหลายรูปแบบ และให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพแก่ผู้บริโภค เช่น ในรูปแบบของน้ำเซอร์รี่เข้มข้น ไวน์เซอร์รี่ เซอร์รี่อบแห้งสามารถเพิ่มเข้าไปในมื้ออาหาร เช่น ซีเรียล และสลัด ทาร์ตเซอร์รียังสามารถสกัดเป็นผงใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่มสมุนไพรหรือใช้เป็นอาหารเสริม ซึ่งทำให้การบริโภคทาร์ตเซอร์รี่สะดวกและง่ายขึ้น

ถึงแม้ว่าประโยชน์ของทาร์ตเซอร์รี่จะมีมากมาย การใช้ผลิตภัณฑ์ที่สกัดมาจากทาร์ตเซอร์รี่สำหรับการรักษา หรือการป้องกันโรคต่างๆ ควรระวังผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น การบริโภคทาร์ตเซอร์รี่ในปริมาณมาก อาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้

ดังนั้นการปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการก่อนเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์ทาร์ตเซอร์รี่ เป็นสิ่งสำคัญเพื่อประเมินประโยชน์และความเสี่ยงตามสภาพสุขภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้แน่ใจว่าการใช้ผลิตภัณฑ์ เหล่านี้สามารถช่วยเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย



(2567, กรกฎาคม), การจัดดอกไม้รูปทรงกลม : Kitchen & Home : 19 (215) : 70-71

เปลี่ยนบรรยากาศจากที่เคยจัดดอกไม้แบบเสียบแจกันมาเป็นจัดดอกไม้รูปทรงกลมแบบ Round Circular กัน โดยใช้ก่อน Floral Foam เป็นฐานตัดเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ปักดอกไม้ลงบน Floral Foam ให้เป็นรูปทรงกลมที่มีมิติ มองเห็นได้รอบด้าน และใช้ดอกไม้หลากหลาย รูปทรงเข้ามาเติมสีสัน ซึ่งธีมนิสที่เลือกมาใช้ คือ สีส้ม สีเหลือง และ สีขาว ปักสลับกันไปมาตามความชอบ สำคัญสุดคือปักดอกไม้ให้แน่น เพื่อความสวยงาม เวลามอง

ใช้ดอกไม้รูปทรงแตกต่างกันอย่างดอกเยอบีร่า ที่มีกลีบดอกบานมองได้ 2 มิติ กับดอกปิงปอง ที่มีรูปทรงกลมมองได้รอบด้าน 3 มิติ เมื่อนำมาจัดรวมเข้าด้วยกันจะทำให้ช่อดอกไม้ดูมีลูกเล่นมากขึ้นไม่เรียบจนเกินไป

