กินอะไร (แล้ว) ดี !!!

ปลูกเองปรุงเอง 3 (GIY & DIY 3)

เรื่องที่ 3 – DIY "Yogurt & Soygurt"

แพทย์หญิงฐิติพร วงศ์ชัยสุริยะ

อายุรแพทย์โรคไต

*ปัจจุบันข่าวสารเรื่องอาหารผูกพ่วงอยู่กับการตลาด และการโฆษณาเพื่อเพิ่มยอดขาย สื่อเหล่านี้ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นทีวี และสื่อ social*ต่างๆ เด็กยุคใหม่ โดยเฉพาะเด็กที่เติบโตในสังคมเมืองรับประทานอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ จึงมีความเสี่ยงสูงต่อโรคและอันตรายจากอาหารที่มีสัดส่วนไม่เหมาะสม ไม่สะอาด ไม่ปลอดภัย ได้รับเกลือโซเดียม ไขมันและน้ำตาลสูงเกินโดยไม่รู้ตัว

สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ทำกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพสตรี เด็กและคนชรา อย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า 50 ปี มี website www.tmwa.or.th และ fanpage https://www.facebook.com/tmwath/ เผยแพร่ข่าวสารสุขภาพและกิจกรรมสมาคม หนึ่งในกิจกรรมด้านอาหารที่สมาคมฯ ร่วมกับ มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ดำเนินการคือ *"โครงการอาหารไทย หัวใจดี"* ในโรงเรียน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการเลือกรับประทานอาหารแก่เยาวชนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา *มุ่งหวังให้เยาวชนเหล่านี้ เป็น educator ตัวน้อยในครอบครัว* ช่วยลดโรคเรื้อรังในประชากรของประเทศ และเด็กๆเติบโต มีสุขภาพอนามัยดี

**ท่านผู้สนใจเยี่ยมชมกิจกรรมดังกล่าวได้ที่ http://www.thaifoodgoodheart.in.th/index.php

ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙ โรงเรียนอัสสัมชัญ

หน้าหลัก / อัลบัม กิจกรรม

ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙ โรงเรียนอัสสัมชัญ

กิจกรรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙

อบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙

โรงเรียนอัสสัมชัญ

ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙ โรงเรียนวาสุเทวี

หน้าหลัก / อัลบัม กิจกรรม

ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙ โรงเรียนวาสุเทวี

กิจกรรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙

อบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙

โรงเรียนวาสุเทวี

ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙ โรงเรียนราชินีบน

หน้าหลัก / อัลบัม กิจกรรม

ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙ โรงเรียนราชินีบน

กิจกรรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ภาพอบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙

อบรมในโครงการ อาหารไทย หัวใจดี ประจำปี ๒๕๕๙

โรงเรียนราชินีบน

<u>นม นม นม และ นม</u>

1 มิถุนายน 2560 นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า นมเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมสำหรับทุกวัย ในนมมีโปรตีนคุณภาพดีและมีแคลเซียมในปริมาณสูง เหมาะสำหรับการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน นมสดรสจืดมีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่านมที่มีการปรุงแต่งด้วยน้ำตาลและกลิ่น เนื่องจากมีแคลเซียมในปริมาณมาก ช่วยสร้างกระดูกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กด้านความสูง

ข้อมูลของสำนักโภชนาการกรมอนามัย เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของนมโคสดแท้ นมปรุงแต่งรสหวาน นมเปรี้ยว ปริมาณ 100 มิลลิลิตรเท่ากัน พบว่า

นมโคสดแท้ ให้สารอาหารที่จำเป็น ได้แก่ โปรตีน 3.3 กรัม แคลเซียม 122 มิลลิกรัม วิตามินเอ 38 ไมโครกรัม วิตามินบี 2 0.21 มิลลิกรัม

นมปรุงแต่ง รสหวานให้สารอาหารที่จำเป็นน้อยกว่าคือ โปรตีน 2.3กรัม แคลเซียม 101 มิลลิกรัม วิตามินเอ 38 ไมโครกรัม และวิตามินบี2 0.20 มิลลิกรัม

จากผลสำรวจการบริโภคนมของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรปี 2558 พบว่าอัตราดื่มนมคนไทยยังต่ำกว่าประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และโลก 4 - 7 เท่า ส่งผลให้เด็กไทยอายุ 19 ปี ไม่สูง โดยผู้ชายสูงเฉลี่ย 169.5เซนติเมตร ผู้หญิงสูงเฉลี่ย 157.7 เซนติเมตร มีผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการดื่มนม วันละประมาณ 2-3 แก้ว ร่วมกับกิจกรรมทางกายประเภทที่มีการยืดตัว เช่น ว่ายน้ำ และเล่นบาสเก็ตบอล และการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นการเพิ่มฮอร์โมนการเจริญเติบโตที่ส่งผลต่อการเพิ่มความสูงได้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รณรงค์การดื่มนม โดยมีคำแนะนำดังนี้

เด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน ควรดื่ม2-3 แก้วต่อวัน

หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรควรดื่มนม 2 แก้วต่อวันและบริโภคปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าวหรือผักใบเขียวเข้ม 4 ทัพพี หรือเต้าหู้แข็ง 1 แผ่นเพิ่ม

วัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุต้องการสารอาหารเพิ่มเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและชะลอการสูญเสียมวลกระดูก ป้องกันโรคกระดูกพรุน แนะนำให้ดื่มนมสดรสจืด 2 แก้วต่อวัน ผู้ที่มีปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเลือกดื่มนมรสจืดพร่องมันเนยหรือนมไร้ไขมัน 1-2 แก้วต่อวัน ผู้ที่มีปัญหาน้ำย่อยน้ำตาลแลคโตสไม่พอ ให้เริ่มดื่มนมครั้งละน้อยหรือ ประมาณครึ่งแก้ว เพิ่มเป็นครั้งละหนึ่งแก้วได้ในเวลาประมาณ 1–2 สัปดาห์ หรือดื่มนมหลังอาหารขณะที่ท้องไม่ว่าง หรือกินผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการย่อยน้ำตาลแลคโตสบางส่วนโดยจุลินทรีย์ เช่น ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตเป็นต้น

จาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=9485

มีอะไรในนมและผลิตภัณฑ์จากนมในท้องตลาด?

Info-graphic นี้ช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น

ถ้าจะกินโยเกิร์ต ซอยเกิร์ต ล่ะ ??

กรมอนามัยแนะนำว่า *ไม่ควรกินน้ำตาล เกิน วันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)* แล้วโยเกิร์ตกับนมเปรี้ยวมีน้ำตาลเท่าไรกันนะ?

ปี พ.ศ.2555 website wongnai รีวิว โยเกิร์ตไว้ดังภาพ

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

ผลิตภัณฑ์	ปริมาณน้ำตาล
น้ำอัดลม สี กระป๋อง	8.2 ชช.(41 ก)
น้ำอัดลม สีดำ กระป๋อง	6.5 ชช.(32.5 ก)
ชาเขียว (กล่อง)	6 ชช.(30 ก)
นมถั่วเหลือง	5.5 ชช.(27.5 ก)
นมถั่วเหลืองกล่องเล็ก	5 ชช.(25 ก)
นมเปรี้ยว	4.5 ชช.(22.5 ก)
นมเปรี้ยวขนาดเล็ก	3.5 ชช.(17.5ก)
น้ำผัก	3 ชช.(15ก)

แนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

ที่มา http://www.anamai.moph.go.th/ppf2017/Download/29/%E0%B8%9A%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A2/1.pdf

แค่รับโยเกิร์ตกับนมเปรี้ยว ไม่รวมน้ำตาลจากอาหาร เครื่องดื่ม ขนม ก็ใกล้เคียงปริมาณที่ควรได้รับต่อวันแล้ว งั้น...เรามาทำ โยเกิร์ต ซอยเกิร์ต แบบไม่ใส่น้ำตาลกันดีกว่าค่ะ

ทำเองได้เหรอ?

ในอดีตอายุรแพทย์แถบเปอร์เซีย กรีซ ซีเรีย และฮินดู ใช้นมเปรี้ยวรักษาความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร ควบคุมอุณหภูมิของเลือด และทำให้ผิวพรรณดี ในปี พ.ศ. 2441 METCHNIKOFF ค้นพบจุลินทรีย์ในนมเปรี้ยวของชาวบอลข่าน คือ *Lactobacillus bulgaricus* ต่อมามีผู้ทำการศึกษาเพิ่มเติมและพัฒนานมเปรี้ยวอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันนิยมใช้จุลินทรีย์ 2 ชนิด คือ *Lactobacillus bulgaricus* และ *Streptococcus thermophillus* ในการผลิต

หลักการทำโยเกิร์ตอย่างง่าย มีเพียง การใช้ภาชนะสะอาด น้ำนมสะอาดที่ผ่านการต้มฆ่าเชื้อแล้วทิ้งไว้ให้อุ่น แล้วเติมโยเกิร์ตปริมาณเล็กน้อยลงไป ทิ้งข้ามคืน รอให้จุลินทรีย์เติบโตจากการใช้น้ำตาลแลคโตสในน้ำนมเป็นแหล่งพลังงาน เกิดกรดแลคติคซึ่งมีรสเปรี้ยว ทำให้โปรตีนในน้ำนมเสียสภาพ เกิดลิ่ม (curd) เท่านั้น สามารถเก็บในตู้เย็น 4-6 องศาเซลเซียสได้นานถึง 3 สัปดาห์ การทำเองไม่ต้องทำมาก ไม่ต้องเก็บนาน ความเสี่ยงต่อการมีจุลินทรีย์อื่นเติบโตปนเปื้อนจะลดลง ในผู้ที่ไม่บริโภคนมใช้น้ำนมถั่วเหลืองรสจืดแทนได้ค่ะ แต่ต้องปรับตัวให้คุ้นกับกลิ่นถั่วนิดนึงนะคะ

ท่านสามารถดูคลิปการทำง่ายๆ easy DIY yogurt and soygurt ที่ https://youtu.be/sr0dC-ATl9o

น้ำตาลน้อยไม่อร่อย...จริงเหรอ...

เมื่อปรับลิ้นให้คุ้นเคย เราจะได้รสชาติของโยเกิร์ต สด ใหม่ เปรี้ยวน้อย หอมนม นำไปรับประทานกับอาหารคาวหวานได้หลากชนิด เช่น เป็นน้ำสลัด รับประทานกับ เครป เค้ก แพนเค้กแทนวิปครีม ปั่นกับผลไม้สด นมสด หรือเติมน้ำผลไม้ปริมาณเล็กน้อย เช่น น้ำเสาวรสดอยคำที่ใช้หญ้าหวานแทนน้ำตาล หรืออ่านปริมาณน้ำตาลข้างกล่องน้ำผลไม้แล้วแบ่งเติมในโยเกิร์ตให้เหมาะสม เท่านี้เราจะได้รับน้ำตาลในโยเกิร์ตน้อยลงแล้วค่ะ และอาจเติมเมล็ดแมงลักหรือเมล็ดเจียเพื่อเพิ่มไฟเบอร์ก็ได้

รสธรรมชาติ

เติมเมล็ดเจียในชุดอาหารเช้า

เติมน้ำมะเขือเทศ

เติมน้ำมะเขือเทศและเมล็ดเจีย

เติมน้ำลิ้นจี่และน้ำเสาวรส

ในชุดอาหารเช้า

Spread บน เครป แทนครีม หรือรับประทานกับผลไม้และวาฟเฟิล

กับมะม่วงสุกและลูกเกด

ปั่นกับสับปะรดแช่แข็ง ไม่เติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อม

อ่านแล้ว ทำแล้ว อย่าลืมส่งการบ้าน พร้อมแบ่งปันเมนูเด็ดๆของคุณที่ทำจากโยเกิร์ต ซอยเกิร์ต ที่ facebook fanpage ของสมาคมนะคะ

ท่านสามารถอ่านบทความที่เกี่ยวกับโรคเรื้อรังได้จาก website สมาคมฯ ตาม link ท้ายบทความนี้

ลดความเสี่ยงเลี่ยงโรคเรื้อรัง http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=533&type=gallery

กินอยู่อย่างไรห่างไกลโรคเบาหวาน (ตอนที่ 1) http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=562&type=gallery

กินอยู่อย่างไรห่างไกลโรคเบาหวาน (ตอนที่ 2) http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=573&type=gallery

รู้เท่าทันอัมพฤกษ์อัมพาตอย่างไร http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=591&type=gallery

โรคไตเรื้อรังตอน 1 โรคไตใครเสี่ยง http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=541&type=gallery

โรคไตเรื้อรังตอน 2 คัดกรองป้องกัน http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=547&type=gallery

โรคไตเรื้อรังตอน 3 กลุ่มเสี่ยงเลี่ยงอย่างไร http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=553&type=gallery