

'หวานเกินไป' กัญชาน้ำจืด

ข้อมูลวิชาการจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า น้ำส้มและน้ำรสส้ม 2 ยี่ห้อ ในท้องตลาดส่วนใหญ่จะมีปริมาณน้ำตาลสูงเกินไป

โดยเฉพาะบางยี่ห้อที่มีน้ำตาลสูงมากถึง 15 ช้อนชา/ขวดขนาด 330 มล. และเมื่อนำมาทดสอบหาวิตามินซีในน้ำส้มและน้ำรสส้มเหล่านั้น พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีวิตามินซีเหลืออยู่ หรือไม่ก็เหลือในปริมาณที่น้อยมากและสิ่งที่ควรใส่ใจก็คือ น้ำส้มที่ผสมวิตามินซีนั้นไม่ควรมาพร้อมกับวัตถุกันเสีย(เบนโซอิก) เพราะมีข้อมูลให้ชวนสงสัยว่า หากทั้งสองสิ่งนี้มาอยู่รวมกัน อาจทำให้เกิดเป็นสารพิษที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ และที่สำคัญอย่าเข้าใจผิดว่า เมื่อเป็นน้ำส้ม หรือน้ำรสส้มพร้อมดื่มแล้วจะต้องมีวิตามินซีสูงเสมอไปขนาดบางยี่ห้อบอกว่าเติมวิตามินซี ก็ยังตรวจหาแทบไม่เจอเลยด้วย

ความจริงก็คือ วิตามินซีนั้นถูกทำลายได้ง่ายมากและกว่าจะมาถึง

มือผู้บริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านั้นต้องผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การขนส่ง การจัดเก็บในที่ต่างๆ ซึ่งโดนทั้งแสงและความร้อน ส่งผลให้ปริมาณวิตามินซีที่มีลดลงไปเรื่อยๆ

วารสารฉลาดซื้อแนะนำว่าหากต้องการดื่มน้ำส้มก็ควรที่จะเลือกชนิดขวดหรือกล่องขนาดเล็กหรือแบ่งดื่มเพื่อไม่ให้ตัวคุณได้รับน้ำตาลมากเกินไปและน้ำส้มหรือน้ำรสส้มที่มีขนาดบรรจุ 180-350 มล. นั้น หากดื่มหมดในครั้งเดียวจะทำให้เราได้รับน้ำตาลสูงมากทั้งๆที่ปริมาณน้ำตาลที่นักโภชนาการแนะนำต่อวันนั้นอยู่ระหว่าง 6-8 ช้อนชา แต่น้ำส้มบางยี่ห้อที่มีปริมาณน้ำตาลถึง 10 กว่าช้อนชา แสดงว่าน้ำส้มพร้อมดื่มไม่น่าจะใช้ทางเลือก เพื่อสุขภาพสำหรับนางเอกเสียแล้ว

(www.thairath.co.th : 2 ส.ค. 51-00:12), retrived on 2 ส.ค. 51

ชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์ ไอเดี่ย น.ท."ธัญบุรี"

นายอภิชาติ โควิง และนายศุภกฤษ วัชรานักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (มร.) ธัญบุรี ได้ทำการดัดแปลงขนมไทยใส่ไอเดียให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน จนคว้ารางวัลชนะเลิศการประกวดขนมไทยใส่ไอเดีย Fusion Thai Sweet Contest ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า พระราม 3 จากไอเดีย "ชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์" ภายใต้สังกัดทีมสริยสุวรรณ

สองหนุ่มกล่าวว่า ปัจจุบันขนมโบราณมักจะสูญหายไปจากสังคมไทย ไม่มีขายตามท้องตลาดจึงมีไอเดียที่จะทำให้นางเอกไทยเป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติ

และเยาวชนรุ่นหลัง ซึ่งปัจจุบันแทบจะไม่มีโอกาสได้เห็นขนมโบราณเหล่านั้นเลย โดยการนำสูตรชาวเกียบปากหม้อมาดัดแปลงเป็นชาวเกียบอ่อน แต่แตกต่างกันในลักษณะของตัวแป้งของชาวเกียบเบญจรงค์ ซึ่งจะมีลักษณะบางกว่าโดยมีการประยุกต์ใส่ไส้ 5 ชนิด ได้แก่ แอปเปิ้ลเขียว สับปะรด ลำไย เงาะ ลูกเกด จึงตั้งชื่อว่าชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์ และเพื่อให้ชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์ มีความเป็นสากลมากขึ้นจึงคิดค้นซอสที่ นำมาราดบนตัวชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์

เพื่อให้ลักษณะของตัวแป้งที่ทำขึ้น มีสีสันที่สวยงามและลักษณะน่ารับประทานโดยใช้สีน้ำเงินจากดอกอัญชัญ

และสีเหลืองนวลจากหญ้าฝรั่น ซึ่งจะช่วยให้ขนมดูน่ารับประทานในส่วนของตัวเองซอสที่ใช้ราดจะมี 2 ชนิด คือ ซอสจากผิวส้ม และซอสจากลูกหม่อนที่ใช้ในการเลี้ยงไหม ซึ่งจะปลูกมากทางแถบอีสานและใช้ใบเลี้ยงไหม แต่ไม่มีใครสนใจลูกเลย ลักษณะสีและกลิ่นของลูกหม่อนจะเหมือนบลูเบอร์รี่ แต่จะมีรสหวานกว่า เมื่อนำซอสทั้ง 2 ชนิดมาราดลงไปในตัวข้าวเกียบอ่อนเบญจรงค์ก็จะได้รสชาติเฉพาะตัวและเข้ากันดี

วิธีการทำชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์ เริ่มจากการเตรียมตัวไส้โดยหมักแอปเปิ้ลกับน้ำตาลทราย ออบเซยปั่น พักไว้ 1 ชั่วโมง แล้วนำแอปเปิ้ลที่หมักไว้ใส่กระทะตั้งไฟ กวนจนเข้ากันดีใส่สับปะรด ลำไย เงาะ ลูกเกด 3.กวนจนส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดี เติมน้ำข้าวโพด กวนจนแป้งใส ปิดไฟ เติมน้ำมะนาวพักไว้เมื่อได้ไส้แล้วก็ทำตัวแป้งโดยเริ่มจากนำแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม ผสมรวมกัน เติมน้ำค่อยๆ นวดจนแป้งเป็นเนื้อเดียวกัน ถ้าอยากให้แป้งมีสีน้ำเงินให้ใส่น้ำอัญชัญ แต่ถ้าต้องการแป้งสีเหลืองให้ใส่น้ำจากหญ้าฝรั่น แล้วใส่น้ำมะนาว พักไว้ มัดปากหม้อด้วยผ้าขาวบางเจาะรูขนาด 1 นิ้ว ใส่น้ำ ปิดฝาต้มให้เดือดนำแป้งที่เตรียมไว้ลงลงบนปากหม้อเมื่อแป้งสุกพองตัวดีแล้วใส่ไส้ที่ได้เตรียมไว้ข้างต้น

หน้าตาของชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์ ที่ทำเสร็จหน้าตาน่ารับประทานมาก และดูเป็นอาหารสากลได้และสามารถนำมาเป็นอาหารว่างในโรงแรม 5 ดาว ได้เลยทีเดียว ในอนาคตข้างหน้าจะทำการพัฒนาชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์ เป็นลักษณะอบแห้ง สามารถพกพอก่อนทานชาวเกียบอ่อนเบญจรงค์จะไม่สำเร็จได้เลยถ้าไม่มี ผศ.อาภัสรา กวีวิงโส และ ผศ.มาริน สาลี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและฝึกซ้อมให้ภายใต้คณบดีฯ "คงอยู่เลยจากปี 1๙๘๘ กวีวิงโส"

หลักเศรษฐกิจพอเพียง" สำหรับผู้ที่สนใจ
สูตรการทำข้าวเกรียบอ่อนแบบจริงจัง
สามารถติดต่อมาได้ทีสาขาวิชาอาหาร
และโภชนาการคณะเทคโนโลยีคหกรรม-
ศาสตร์ มทร.ธัญบุรี โทร.0-2549-3161

(www.matichon.co.th/matichon :

6 ส.ค. 51 - 04:30),retrived on 6 ส.ค. 51

มก.อภัย ภูมิแพ้อาหาร พิษร้ายถึงตาย



เมื่อวันที่ 27 ส.ค. ที มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์(มก.) ดร.วารุณี วารุณญาณนท์
ผอ.สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์
อาหาร มก. กล่าวในงานแถลงข่าว "การ
จัดงาน 40 ปีการก่อตั้งสถาบันฯ กับ
นวัตกรรมอาหารไทย" ว่าปัจจุบัน
อาหารก่อภูมิแพ้ได้สร้างปัญหาให้แก่
ผู้บริโภคจำนวนมาก ที่ผ่านมาสหภาพ
ยุโรปหรืออียู ได้กำหนดให้ประเทศ ผู้ส่ง
ออก ต้องติดฉลากระบุรายละเอียด
ของอาหารก่อภูมิแพ้ให้ละเอียดเพื่อ
เป็นข้อมูลให้แก่ผู้บริโภค เพื่อให้หลีกเลี่ยง
จากอาหารที่ก่อภูมิแพ้ต่างๆ อาทิ
นม เนย ไข่ ถั่วลิสง แป้งสาลี เป็นต้น ซึ่ง
จะต้องบอกปริมาณให้ชัดเจนและห้าม
มีปริมาณน้อยกว่าความเป็นจริงเนื่อง
จากหากประเทศคู่ค้า ตรวจพบจะตี
กลับสินค้าเหล่านั้นทันที อย่างไรก็ตาม
ประเทศไทยยังไม่มิกฎหมายคุมเข้ม
ในลักษณะดังกล่าว ทำให้อาหารบาง
ชนิดอาจมีส่วนประกอบของสารก่อ
ภูมิแพ้ในปริมาณที่มากเกินไปกำหนดและ
เสี่ยงต่อการสั่งห้ามส่งออกผลิตภัณฑ์
อาหารได้

ดร.วารุณี ยังกล่าวต่อว่าที่ผ่านมา
ทีมีวิจัยได้ทำการสำรวจกลุ่มอาหาร
ประเภทต่างๆ อาทิ อาหารทะเลพวก
กุ้งหอยปูปลา บะหมี่ เส้นหมี่ ซึ่งเป็น
กลุ่มอาหารที่มีส่วนประกอบของสาร
ก่อภูมิแพ้เจือปนจำนวน 100 ตัวอย่าง โดย
นำมาศึกษาในห้องปฏิบัติการ พบว่า
ประมาณครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 50 ของ
ตัวอย่างทั้งหมดมีสารก่อภูมิแพ้เจือปน
ในปริมาณที่มากกว่าฉลากกำหนดโดย
เฉพาะในเส้นหมี่ บะหมี่ ซึ่งมีไข่เจือปน
ต่างๆ ที่ฉลากไม่ได้ระบุว่ามีไข่เป็นส่วน
ประกอบ แต่ไม่มากถึงขั้นก่อให้เกิด
อันตราย จากการสำรวจดังกล่าวทีมี
วิจัย ได้ส่งผลการตรวจไปยังบริษัทเจ้า
ของผลิตภัณฑ์ ให้เร่งปรับปรุงก่อนจะ
ทำ การส่งออกยังประเทศคู่ค้าแล้ว
อย่างไรก็ตาม การตรวจสอบดังกล่าว
ค่อนข้างใช้เวลาขณะที่ผลิตภัณฑ์
อาหาร เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง.

(www.thairath.co.th : 28 ส.ค. 51 -05:24),
retrived on 28 ส.ค. 51

แนววิธีอโรยไขมัน ไม่จวน

"อ้วน" กำลังจะกลายเป็นคำหยาบ
ที่ไม่มีใครอยากได้ยินผู้คนส่วนใหญ่
ต่างพากันหาวิธีรักษาสุขภาพ เพื่อไม่
ให้อ้วนหรือตกอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน
สูตรลดความอ้วนหลายหลากถูกนำ
เสนอกันขึ้นมาล่าสุดจากการวิเคราะห์
ผลการสำรวจภาวะโภชนาการแห่งชาติ
โดยสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัย
มหิดล พบว่าร้อยละ 63.4 ของพลังงาน
ที่คนไทยบริโภคใน แต่ละวันนั้นมาจาก
ข้าวและผลิตภัณฑ์ จากธัญพืชบวกกับ
พลังงานร้อยละ 2.1 ที่ได้มาจาก
น้ำตาลทรายและยังมีพลังงานส่วนน้อย
ที่มาจากคาร์โบไฮเดรต ในเครื่องดื่ม
(1.4%) และผลไม้ (1.1 %) แสดงว่า

พลังงานคาร์โบไฮเดรตที่คนไทยบริโภค
แต่ละวันคิดเป็นร้อยละ 60 กว่านั้นทำ
ให้คนวัยทำงานเกิดภาวะน้ำหนักเกิน
และโรคอ้วน ดังนั้นจึงควรลดสาร
อาหารคาร์โบไฮเดรต ในแต่ละวันลง
รศ.ดร.ปรียา ลีพิทกุล อาจารย์นัก
โภชนาการจากสถาบันงานวิจัยโภชนาการ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
แนะนำว่าคนไทยสามารถหลีกเลี่ยงโรค
อ้วนโดยยังอโรยได้ออโรยดี อยู่โดยไม่
ขัดกับชีวิตประจำวันและยังมีความสุข
กับการกินได้ โดยให้คำนึงถึงหลักว่า

"น้ำหนักคนเราอยู่ในเกณฑ์ปกติ
ได้เมือพลังงานที่ได้รับจากอาหาร
สมดุลกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน"
รศ.ปรียา กล่าว พร้อมทั้งอธิบายว่าการ
ที่พลังงานสมดุลไม่เหลือสะสมในรูป
ไขมันก็ไม่ต้องกังวลกับตัวเลขว่าต้อง
กินวันละกี่กิโลแคลอรี ขอเพียงชั่ง
น้ำหนักทุกวัน ถ้าอยู่ในเกณฑ์ปกติ
แสดงว่าได้พลังงานพอไม่มากหรือน้อยไป

ดังนั้น การกินน้ำตาลบ้างร่วมกับ
อาหารไขมันต่ำ จะทำให้อาหารนั้นยัง
อโรยอยู่ และง่ายต่อการปฏิบัติตาม
นอกจากนี้ จากงานวิจัยที่ได้ศึกษา
พบว่าการกินอาหารประเภทแป้งและ
น้ำตาลจะให้ความรู้สึกอิ่มและลดความ
อยากอาหารได้ดี ในขณะที่การกิน
อาหารพลังงานสูงๆ โดยเฉพาะจาก
ไขมัน รวมทั้งการให้ชีวิตที่ไม่ค่อย
เคลื่อนไหวมาก จะเป็นสองปัจจัยหลักที่
ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
จัดว่าเป็นอีกเคล็ดลับหนึ่งในการลด
น้ำหนักแบบไม่ทำร้ายจิตใจ.

(www.thairath.co.th : 28 ส.ค. 51 -05:24),
retrived on 28 ส.ค. 51