

# ทนายเหตุ ประชาชน



แม้มีคุณภาพดีพอสมควร แต่ยังไม่เท่าเทียมกับโปรตีนจากนม หรือไข่ เมื่อสัตว์ ทั้งนี้เพราะถั่วเหลืองและถั่วอื่น ๆ ทั่วไปมีกรดอะมิโนต่ำ แต่เป็นแหล่งอาหารที่ดีของกรดอะมิโนบางชนิดที่มีน้อยในข้าว

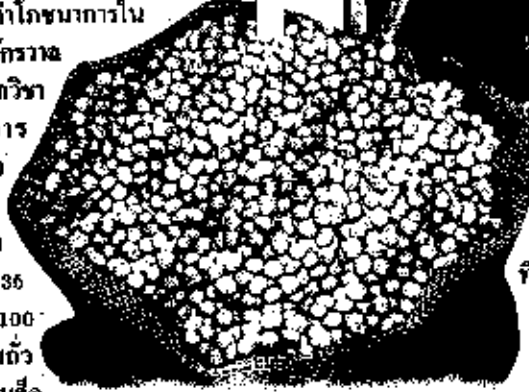
ดังนั้นเพื่อให้คุณภาพของโปรตีนมีความสมบูรณ์ การบริโภคถั่วเมล็ดแห้งร่วมกับธัญพืช โดยเฉพาะที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง เมล็ดพืชชนิดอื่น เช่น ถั่ว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดพืชทอง ถั่วเป็น

## ‘ถั่วเหลือง’ ก็แก้กับข้าวกล้อง ได้โปรตีนไข่อีกทางเลือก

**เทคโนโลยี** การกินเองที่จะเริ่มต้นในอีกไม่กี่วันนอกจากจะเป็นประเพณีถือศีลลดละเนื้อสัตว์ยิ่งใหญ่อันรอบปีแล้ว มนุษย์อีกนับล้านยังเป็นช่วงเวลาแห่งการสรรหาแบบโภชนาการอันดีกับร่างกายในด้านของสุขภาพ อย่างที่รู้ว่าเนื้อสัตว์มีโปรตีนสูงร่างกายต้องการโปรตีน เพื่อสร้างและเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ในหลายของพืชที่ให้โปรตีน

“ถั่วเหลือง” จัดเป็นพืชชนิดเดียวที่ทำได้ที่ถูกนำไปด้วยโปรตีน สามารถทดแทนเนื้อสัตว์อีกทั้งยังดีต่อสุขภาพ เนื้อถั่วเหลืองหรือปกติเรียกว่า “กากถั่วเหลือง” ได้จากการทำน้ำนมถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เมื่อได้วิเคราะห์สารอาหารที่มีอยู่ในส่วนของเนื้อถั่วเหลืองแล้วพบว่ายังมีพลังงาน สารอาหาร แร่ธาตุบางตัว เช่น แคลเซียม โปแทสเซียม และใยอาหาร มีปริมาณมากกว่าในส่วนของน้ำนมถั่วเหลือง แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ผู้ผลิตนมถั่วเหลืองทั่วไปไม่เห็นคุณค่า ด้วยเข้าใจว่าเป็น “กาก” ไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์แล้ว ส่วนเนื้อ จะถูกทิ้งไป หรือนำไปทำเป็นอาหารสัตว์เท่านั้น

จากการศึกษาวิจัยคุณค่าโภชนาการในถั่วเหลืองของ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล และ ดร.ประภาศรี กุศลฉัตร นักวิชาการจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำให้กระฉ่างชัดได้ว่าถั่วเหลืองมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พบว่าถั่วเหลืองมีโปรตีนสูงกว่าถั่วชนิดอื่น (คือมีประมาณ 36 กรัมต่อถั่วเมล็ดแห้งมีคุณภาพ 100 กรัม เทียบกับ 18-23 กรัมในถั่วเมล็ดแห้งชนิดอื่น) โปรตีนในถั่วเมล็ด



วิธีการบริโภคของชาวมังสวิรัติทั่วไปอยู่แล้วจะช่วยให้เสริมกรดอะมิโนครบสมบูรณ์ ทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพของโปรตีนเท่าเทียมกับโปรตีนที่ได้มาจากเนื้อสัตว์ ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างโปรตีนกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และนำย่อยต่าง ๆ ได้

แม้ถั่วเหลืองจะมีไขมันสูง แต่เป็น

ไขมันที่มีคุณภาพดี เพราะมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรด  
 ลิโนเลอิก (Linoleic acid) กรดลิโนเลนิก (Linolenic acid)  
 และกรดโอเลอิก (Oleic acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นสูง กรด  
 ลิโนเลอิก มีหน้าที่สำคัญคือให้ความสมบูรณ์แก่ผิวหนังช่วยชะลอวัยของ  
 เลสเซอร์ต ในเลือด และยังมีบทบาทเป็นต่อการเจริญ  
 เติบโตของทารกและเด็กน้อย



นอกจากนี้ถั่วเหลืองยังมีสารพฤกษ  
 เคมี (Phytochemical) ที่มีประโยชน์ต่อ  
 สุขภาพ ขณะนี้นักวิจัยกำลังตรวจสอบ  
 สารพฤกษของถั่วเหลืองถั่วเมล็ดแห้งชนิด  
 ต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์ และพิจารณาในการ  
 ป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม  
 โรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน โรคกระดูก  
 พรุณ และอาการผิดปกติทั้งหมดประจำเดือน  
 เนื่องจากถั่วเมล็ดแห้งและพืชผักหลายชนิดมีสารเคมีที่  
 อาจเกี่ยวข้องกับโรคร้าย ๆ ดังกล่าว

จากการศึกษาพบว่าถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เต้าหู้  
 ซอสถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว และนมถั่วเหลือง มีสารสังเคราะห์จากพืช  
 ชรรษชาติ ได้แก่ สารที่ชื่อว่า ฟลาโวนอยด์ (flavonoid) ซึ่งเป็น  
 กลุ่มสารที่ช่วยทำลายอนุมูลอิสระ ที่เกิดจากการเผาผลาญสารอาหารที่  
 เรารับประทานเข้าไป อันเกิดจากปฏิกิริยาเคมีในร่างกายตามธรรมชาติ  
 หากอนุมูลอิสระเหล่านี้ไม่ถูกกำจัดจะมีผลไปทำลายเปลี่ยนแปลง หรือ  
 ด้อยประสิทธิภาพอื่น ๆ แก่เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ผู้ที่บริโภคถั่วเหลืองหรือ  
 ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองเป็นประจำ จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค  
 มะเร็งได้

ปัจจุบันมีตำราอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองทั้งเป็นอาหารหวาน  
 และหวาน การคิดแปลงใช้โปรตีนจากถั่วเหลืองในลักษณะเนื้อเทียม  
 ผสมกับเนื้อสัตว์บางส่วนในช่วงแรกที่ยังไม่คุ้นเคย ถือเป็นก้าวเริ่มต้น  
 ที่ดี เมนูที่นิยมเป็นประเภทเนื้อสัตว์ เพราะผสมเข้ากันง่าย แต่ที่ง่าย  
 และยอมรับดีกว่าคือ เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ ที่นำมาทำกับข้าวได้หลายชนิด  
 มีความอร่อยไม่แพ้เนื้อสัตว์ ตัวอย่างเช่น เต้าหู้ขาวแข็งผัดกระเพรา  
 ผัดพริก หรือแกงส้มเต้าหู้หรือพะเนียงก็ได้ ประเภทแกงจืดนิยมรับประทาน  
 รับประทานกันอยู่แล้ว เช่น แกงจืดเต้าหู้ขาวหลอด หรือเต้าหู้ทรงหลอด  
 ใช้ไก่สับ เป็นเมนูที่อร่อยขึ้นชั้นมา เพราะได้ประโยชน์จากถั่วเหลือง  
 เต็มเมล็ด ก็คือผัดหรือแกงจืดถั่วงอกถั่วเหลือง ที่เรียกง่าย ๆ ว่าถั่ว  
 งอกหัวโตนั่นเอง

เป็นมิติใหม่ของวงการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคถั่วเหลือง  
 แทนกากถั่วเหลืองที่จะเริ่มต้นถึงเป็นจุดที่ดีที่จะเริ่มต้นเมนูถั่วเหลืองใน  
 นี้อาหารประจำวัน

article@dailynews.co.th