ก12/1

เดลินิวส์

ฉบับที่ 13,870 วันเสาร์ที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2530

คุณค่าอาหารของฟองเต้าหู้

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อมวลชน

คณะอุตสาหกรรมการเกษตร

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ฟองเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์อีกชนิดหนึ่งจากถั่วเหลืองซึ่งได้จากการต้มน้ำนมถั่วเหลืองที่อุณหภูมิ 95 องศาเซลเซียส โปรตีนและน้ำมันจะรวมตัวกันเป็นเยื่อบาง ๆ ที่ผิวหน้าของน้ำนมเยื่อบาง ๆ นี้จะกลายเป็นแผ่นที่มีความเหนียวเพิ่มขึ้น แผ่นเต้าหู้หรือแผ่นฟองเต้าหู้ที่ขายในตลาดมี 3 ชนิด ได้แก่ฟองเต้าหู้สด นิยมใช้ผสมกับน้ำนมถั่วเหลือง ฟองเต้าหู้กึ่งแห้งใช้เป็นแผ่นห่อหอยจ้อและฟองตัวหู้แห้งเป็นห่อนหรือเป็นแผ่น ใช้ประกอบอาหารทั่วไป

คุณค่าอาหารของฟองเต้าหู้ประกอบด้วยโปรตีน 52.3% นับว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีโปรตีนสูงมากชนิดหนึ่ง แต่หากพิจารณาคุณภาพโปรตีนในฟองเต้าหู้มีค่อนข้างต่ำวัดค่า Protein Efficiency Ratio (PER) ได้เพียง 1.26 เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำนมถั่วเหลืองซึ่งมีค่า PER 2.0 และเต้าหู้มีค่า PER 1.8 การเสริมคุณภาพโปรตีนในฟองเต้าหู้ให้มีค่า PER สูงขึ้นอาจทำได้ทางหนึ่งโดยการเสริมด้วยเมไธโอนีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายชนิดหนึ่ง ฟองเต้าหู้เป็นแหล่งของน้ำมันธรรมชาติประกอบด้วยน้ำมัน 24.1% น้ำมันส่วนใหญ่เป็นชนิดกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย มีคาร์โบไฮเดรท 11.9% เกลือแร่ 3.0% และความชื้น 8.7% ฟองเต้าหู้แห้ง 100 กรัมจะให้พลังงานแก่ร่างกาย 432 แคลอรี่