


# คม·สด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4363 วันจันทร์ที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 12



เกาเหลา  
ยุคใหม่

รศ.ดร.พิเชษฐ ทองอำไพ

## โยเกิร์ตข้าวกล้อง

ยุคนี้เป็นช่วงที่กระแสอาหารเพื่อสุขภาพกำลังมาแรง มีอาหารหลายอย่างที่พัฒนาจากเดิมขึ้นมากกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นมก็มีการพัฒนาต่อมากกลายเป็นนมไขมันต่ำ แล้วก็มีการทำโยเกิร์ตซึ่งเป้าหมายหลักอยู่ที่การเป็นอาหารเสริมสุขภาพ เนื่องจากมีการใช้จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ใส่ลงไปให้มีการเติบโตในนม

วิธีการทำโยเกิร์ตก็ค่อนข้างง่าย คือนำนมมาให้ความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ หรือช่วยลดปริมาณจุลินทรีย์ที่มีอยู่ให้น้อยลง แล้วก็มีการเติมหัวเชื้อโยเกิร์ต ซึ่งก็คือจุลินทรีย์อีกกลุ่มหนึ่ง และใช้น้ำตาลในนมเป็นอาหาร แล้วก็เริ่มเปลี่ยนสารอาหารต่างๆ ในนมให้เกิดกรดขึ้นมา นมจึงมีรสเปรี้ยวแล้วจับตัวกันเป็นก้อน เกิดเป็นโยเกิร์ตพร้อมที่จะนำมาบริโภคได้ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะจุลินทรีย์เหล่านั้นจะเข้าไปแก่งแย่งหรือสู้กับจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโทษในร่างกาย แต่ก็มีอยู่เหมือนกันที่หลายคนแพ้โปรตีนในนมวัว จึงไม่สามารถดื่มนมได้ และก็แน่นอนว่าไม่สามารถบริโภคโยเกิร์ตได้เนื่องจากโยเกิร์ตทำมาจากนม

ในช่วงปีที่ผ่านมา สวก.ร่วมกับหน่วยงานในระบบวิจัยอย่างเช่น วช., สวทช. ได้จัดให้มีงบประมาณวิจัยเรื่องข้าวโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นเงินก้อนโตพอสมควร สามารถสนับสนุนโครงการวิจัยได้มากถึง 60 โครงการ เป้าหมายอยู่ที่การสร้างผลงานวิจัยที่สามารถนำมาใช้ได้จริงและก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มหรือเป็นการใช้ประโยชน์จากข้าวในการสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อให้ตลาดของข้าวกว้างขวางมากขึ้นโดยอาศัยจุดเด่นของข้าวไทยที่มีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ ในบรรดาโครงการต่างๆ นั้น นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คือ **ดร.บุษบัน ศิริธัญญาลักษณ์** ได้พัฒนาโยเกิร์ตที่ทำจากข้าวพื้นเมืองขึ้นมาและสามารถปรับปรุงรสชาติและวิธีการ จนสามารถผลิตออกมาเป็นตัวอย่างและพร้อมที่จะถ่ายทอดเทคโนโลยีไปยังภาคเอกชนได้แล้ว โดยที่รสชาติและคุณสมบัติดีเด่นต่างๆ ของโยเกิร์ตจากข้าวจะกลายเป็นจุดขายที่สำคัญ และน่าจะทำให้เกิดอุตสาหกรรมด้านนี้ขึ้นมาในประเทศได้

กรรมวิธีในการผลิตโยเกิร์ตจากข้าวก็ไม่ได้ซับซ้อนอะไรมากนัก แต่ที่สำคัญคือความรู้อย่างไรที่สร้างขึ้นเพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างของผลิตภัณฑ์ที่ได้เมื่อเทียบกับโยเกิร์ตจากนม หรือเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์จากข้าวอื่นๆ ตรงนี้มีความสำคัญกว่า อย่างแรกก็คือโยเกิร์ตที่ผลิตจากข้าว ไม่มีโปรตีนจากนมวัว ซึ่งคนที่แพ้แลคโตสก็ยังสามารถที่จะบริโภคโยเกิร์ตจากข้าวได้โดยมีรสชาติและได้จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน แต่ที่สำคัญคือการบริโภคโยเกิร์ตจากข้าวจะได้ใยอาหารหรือที่เรียกว่าไฟเบอร์ ซึ่งไม่มีในนม และไฟเบอร์ก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย

ดังนั้นอาหารสุขภาพทั้งหลายจึงมักจะต้องให้ความสำคัญกับปริมาณไฟเบอร์ที่มีอยู่ในอาหารเช่นกัน แต่สิ่งที่นอกเหนือไปจากนี้ก็คือ นักวิจัยได้พบว่าโยเกิร์ตจากข้าวมีคุณสมบัติช่วยป้องกันหรือยับยั้งเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย มีส่วนสร้างความสมดุลในระบบทางเดินอาหาร เนื่องจากมีการใช้ข้าวกล้องเป็นวัตถุดิบ จึงทำให้ได้ประโยชน์จากสารสีต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของข้าวกล้อง โดยสารสีเหล่านี้มีส่วนในการต้านอนุมูลอิสระได้

หลายท่านอาจสงสัยว่าข้าวกล้องคืออะไร คำว่าข้าวกล้องหมายถึงข้าวเหนียวดำ ซึ่งตอนนี้มีการปลูกกันมากในภาคเหนือ อีสานและภาคกลาง มีสีม่วงเข้มถึงดำ และมีสารที่เป็นประโยชน์มากมาย การเลือกข้าวชนิดนี้มาทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ จึงพลอยได้ประโยชน์จากสารสีเหล่านี้ไปด้วยครับ