

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,246 วันอังคารที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2559 หน้า 22



กากถั่วเหลือง

ข้อมูลจากศูนย์วิจัยข้าวอุบลราชธานีระบุว่าในการทำนํ้านมถั่วเหลืองจะมีกากถั่วเหลืองปริมาณมากที่เหลือจากการคั้นนํ้านมถั่วเหลืองออก จากการวิเคราะห์พบว่า มีปริมาณใยอาหารสูงถึงร้อยละ 34.89 นอกจากนี้ยังมีปริมาณโปรตีนร้อยละ 39.98 และมีข้อมูลทางด้าน

ระบาดวิทยาและผลการวิจัยมากมายที่พบว่าการบริโภคใยอาหารจะช่วยลดการเกิดโรคต่าง ๆ อาทิ โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคเบาหวาน โรคท้องผูก เป็นต้น ซึ่งหากนำกากถั่วเหลืองมาเป็นส่วนผสม



ในอาหารหรือของหวานก็จะเป็นการเพิ่มใยอาหารและโปรตีนอันเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย.