

ฉบับที่ 19,117

วันพฤหัสบดีที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545

ถั่วเน่า

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (ไบโอเทค)
สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ
กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม

เราคงทราบกันอยู่บ้างว่ามีอาหารหลายชนิดที่ได้ประโยชน์จากจุลินทรีย์ที่มีอยู่ในอากาศใช้เป็นประโยชน์ได้ ซึ่งอาหารที่รู้จักกันเป็นอย่างดีได้แก่ แหนม หรือเครื่องต้ม เช่น ไวน์ และเบียร์ เป็นต้น และ “ถั่วเน่า” ก็เป็นอาหารที่เกิดจากการใช้ประโยชน์จากจุลินทรีย์เช่นเดียวกัน

ถั่วเน่าเป็นอาหารพื้นบ้านทางภาคเหนือ ที่ได้จากการหมักถั่วเหลืองสุกด้วยจุลินทรีย์ จนมีกลิ่น สี รส และลักษณะเฉพาะตัว โดยวิธีการหมักนั้นเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ถั่วเน่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากใช้เป็นอาหารเสริมรสชาติแล้วยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบด้วยโปรตีน สารอาหารที่ย่อยสลายง่าย และสารอาหารอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเชื่อว่ามีผลในการลดอัตราการเป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

ส่วนผสมที่สำคัญในการหมักถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งโปรตีน และจุลินทรีย์ โดยเฉพาะแบคทีเรียในกลุ่มของบาซิลลัส ซึ่งมีรูปร่างเป็นท่อนเห็นคอกันเป็นสาย ถั่วเน่าจะมีความใกล้เคียงกับนัตโตะซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของประเทศญี่ปุ่น ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นซอสเพิ่มกลิ่นและรสในอาหาร และในอาหารขบเคี้ยวที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าถั่วเน่าของไทยอาจจะพัฒนาเป็นอุตสาหกรรมส่งออกต่อไปในอนาคตก็เป็นได้.

ฉบับที่ 19,126

วันเสาร์ที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545

ไขมันที่ซ่อนเร้นในอาหาร

อาหารบางชนิด มีไขมัน แต่มองไม่เห็น หรือมองเห็นได้ไม่ชัดเจน เช่น เนยที่ผสมปนอยู่ในขนมปัง น้ำสลัดน้ำข้น นมสด คุกกี้ เค้ก เนยแข็ง มันฝรั่งทอด แม้กระทั่งเนื้อที่ไม่ติดมัน ก็มีไขมันแทรกอยู่

รู้ได้อย่างไรว่าอาหารมีไขมันซ่อนอยู่ สำหรับอาหารสำเร็จรูปบรรจุเสร็จสามารถตรวจสอบได้โดยการอ่านฉลากโภชนาการที่อยู่บนภาชนะบรรจุ จะช่วยให้ผู้บริโภคทราบว่าปริมาณไขมันในอาหารนั้น ๆ มีมากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปปริมาณสารอาหารที่ระบุบนฉลากจะเรียงปริมาณน้ำหนักจากมากไปหาน้อย หากเห็นไขมันเรียงเป็นอันดับแรก แสดงว่าไขมันเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารนั้น หากท่านต้องการจำกัดปริมาณไขมันก็อาจไม่เลือกผลิตภัณฑ์ชนิดนั้น นอกจากนี้ยังมีข้อสังเกตอื่นเกี่ยวกับไขมันของอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุเสร็จ คือที่ฉลากอาจมีการระบุ ว่า “ไขมันต่ำ” “ปราศจากไขมัน” หรือ “ลดไขมัน” อาหารที่ระบุ ว่า “ไขมันต่ำ” มักจะมีไขมันไม่เกิน 3 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ผลิตภัณฑ์ที่ระบุ ว่า “ปราศจากไขมัน” จะต้องมีไขมันน้อยกว่า 0.5 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ในกรณีที่ระบุว่าเป็นผลิตภัณฑ์ “ลดไขมัน” แสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีไขมันลดลงไปจากของที่มีอยู่เดิมอย่างน้อยร้อยละ 25

กรณีที่เป็นอาหารที่ไม่มีฉลาก ก็ควรใช้วิจารณญาณเอาเองโดยยึดหลักการกินในปริมาณพอเหมาะ ไม่มากจนเกินไป และอาหารบางประเภท อาจสังเกตด้วยตาเปล่าได้ ก็สามารถตัดสินใจได้ว่า ควรกินมากน้อยเพียงใด

การหลีกเลี่ยงไขมันที่ซ่อนเร้น อาจทำได้ด้วยการกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง กินผักผลไม้เพิ่มขึ้น รวมทั้งพิจารณาฉลากก่อนกินอาหารนั้น ๆ.