

นมที่ดีแน่คือ...นมแม่

นมเป็นอาหารชนิดแรกและเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม นั้น ๆ สำหรับคนการเลี้ยงลูกด้วยนมนับว่ามีความสำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ นมแม่เป็นนมสำเร็จรูปที่ธรรมชาติสร้างให้โดยมีสารอาหารเพียงพอ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ส่งเสริมให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนทารกอายุครบ 6 เดือน ข้อจำกัดของนมแม่คือปริมาณฟลูออไรด์ เหล็ก และวิตามินบี ซึ่งปริมาณค่อนข้างต่ำ แต่ปัญหานี้แก้ไขได้ไม่ยุ่งยาก น้าแม่มีประโยชน์มากมายหลายประการ

การติดเชื้อมั้ยกว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เพราะดูดได้โดยตรง ไม่ต้องพบกับปัญหาการล้างขวดนมไม่สะอาด ซึ่งเป็นสาเหตุการติดเชื้อ และการให้ดื่มนมขวดโดยเฉพาะในช่วงที่หลับ นมที่ดูดค้างอยู่จะเป็นแหล่งเพาะเชื้อแบคทีเรียที่ดี นอกจากนี้การดื่มนมขวดยังทำให้เกิดปัญหาเรื่องฟันผุได้

ลดการแพ้ การดื่มนมแม่จะช่วยลดอาการแพ้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะทารกที่มีแนวโน้มที่จะแพ้โปรตีนจากนมวัวซึ่งในนมแม่จะไม่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าว นอกจากนี้นมแม่ยังมีสารที่เร่งการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการแพ้อาหาร การเลี้ยงด้วยนมแม่เพียงเดือนเดียวก็นับว่ามีประโยชน์มาก

สะดวกและไม่ต้องเสียเงิน นมแม่เป็นของฟรีสำหรับทารก หรือมีให้ดื่มได้ทุกเวลา ยามหิว ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องเสียเวลาเตรียม ไม่ต้องเสียเวลาล้างขวด ทำให้แม่มีเวลาดูแลลูกได้มากขึ้น

ผู้ที่กำลังจะมีบุตร อย่าลืมเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่เศรษฐกิจมีความผันผวน เพราะไม่ต้องเสียเงินซื้อ

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมคหกรรมศาสตร์แห่งประเทศไทย

ถั่วเน่า : เป็นทั้งอาหารและเครื่องปรุงแต่งรส

ถั่วเน่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหมักชนิดหนึ่งของภาคเหนือ ทำจากถั่วเหลืองหมักกับจุลินทรีย์ในธรรมชาติ ซึ่งตัวที่มีบทบาทสำคัญก็คือแบคทีเรีย *แบซิลลัส ซับทีลิส* อาหารชนิดนี้จะมีลักษณะแตกต่างจากถั่วเน่าของญี่ปุ่น ที่เรียกกันว่า นัทโด้ ที่ใช้วัตถุดิบเป็นถั่วเหลืองเหมือนกัน และผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีกลิ่นถั่วหมักฉุนแรงพอ ๆ กัน แต่ถั่วเน่าของญี่ปุ่นจะมีลักษณะเป็นเม็ดเหนียวที่เกิดจากแบคทีเรีย *แบซิลลัส นัทโด้* โดยชาวญี่ปุ่นจะใช้ถั่วเน่าเป็นอาหารรับประทานกับข้าวเพียงอย่างเดียว ซึ่งต่างจากถั่วเน่าของไทยเราที่ใช้ประโยชน์ทั้งในแง่เป็นอาหารและเป็นเครื่องปรุงแต่งรสชาติของอาหารด้วย โดยเฉพาะอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ ซึ่งส่วนใหญ่จะขาดถั่วเน่าในการปรุงแต่งรสไม่ได้เลย เช่น ไส้ในแกงต่าง ๆ ไส้ในน้ำซดเมี่ยงน้ำเงี้ยว ใช้ในการทำน้ำพริกทุกชนิด ใช้ตัดกับเนื้อไก่ หรือหมู ทำเป็นถั่วเน่าคั่ว หรือผัดกับไข่ใส่เครื่องเทศพริก หอมแดง กระเทียม หรือชิง เป็นต้น

ถั่วเน่าที่ผลิตใช้กินทางภาคเหนือจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือถั่วเน่าที่ใช้ในรูปของถั่วเน่าสด ที่ได้จากการนำเมล็ดถั่วเหลือง ที่ผ่านการทำความสะอาดและแช่น้ำจนเมล็ดนิ่ม ไปต้มหรือนึ่งจนสุก จากนั้นตัดใส่กระบุง หรือตะกร้า หมักมดทิ้งไว้ 3-4 วัน จึงนำมาบดหรือตำด้วยครก ขณะเดียวกันก็จะเติมเกลือ พริกป่น บางแห่งอาจเติมผงชูรสด้วยเพื่อปรุงแต่งรสชาติให้ได้ตามที่ต้องการ แล้วนำมาพ่นไม้ตอง ก้อนนำไปนึ่ง ยึ่ง หรือย่าง จากนั้นเอามารับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ จะอร่อยจนลืมกับข้าวอย่างอื่น ถั่วเน่าชนิดนี้จะเก็บไว้ได้ไม่นาน ถั่วเน่าอีกลักษณะหนึ่งจะเป็นถั่วเน่าที่นำมาทำเป็นแผ่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้ง ทำให้สามารถเก็บเอาไว้ได้นาน

การทำถั่วเน่า ผู้ผลิตบางรายอาจใส่สมุนไพร เครื่องเทศหลายชนิดผสมเข้าไป เช่น ช่า ตะไคร้ หัวหอม พริกไทยและอื่น ๆ เพื่อปรับปรุงกลิ่นของถั่วเน่า ให้ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับกลิ่นดังกล่าวสามารถยอมรับได้ เนื่องจากถั่วเน่ามักจะมีกลิ่นฉุนของแอมโมเนียที่เกิดจากการย่อยสลายโปรตีนของเอนไซม์แบคทีเรีย ถ้าแก้ปัญหานี้ได้จะทำให้ตลาดถั่วเน่าขยายกว้างขวางมากขึ้น รวมทั้งควรมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ถั่วเน่าให้หลากหลายด้วย