

## สตาร์ชรีซิสแตนท์ (Resistant starch)

สตาร์ช คือ แป้งที่มีไขมัน โปรตีน และองค์ประกอบอื่นในปริมาณต่ำ สตาร์ชรีซิสแตนท์เป็นสตาร์ชที่ไม่ถูกย่อยและไม่ถูกดูดซึมผ่านผนังเซลล์ลำไส้เล็กของมนุษย์ ให้ผลดีต่อมนุษย์คล้ายกับใยอาหารโดยทั่วไป นั่นคือ ช่วยลดระดับไขมันและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มปริมาณและปรับสภาพอุจจาระ ป้องกันโรคกรดไหลย้อนและมะเร็ง เป็นต้น

สตาร์ชรีซิสแตนท์เกิดตามธรรมชาติ และมีในพืชอาหารบางประเภท เช่น พืชตระกูลถั่ว ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี และไม่ผ่านการแปรรูป มันฝรั่งดิบ แป้งกล้วยดิบ และข้าวโพดที่มีอะมิโลส ในปริมาณสูง สตาร์ชรีซิสแตนท์ยังอาจเกิดได้ในอาหารที่ผ่านการแปรรูปบางชนิด เช่น ขนมปัง คอร์นเฟลค และแป้งข้าวโพดอะมิโลสสูงที่คั้นตัว นอกจากนี้ยังสามารถผลิตสตาร์ชรีซิสแตนท์โดยกรรมวิธีการดัดแปรทางเคมี.

ภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## มาทำความรู้จักโยเกิร์ต (Yoghurt)

โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นมหมักชนิดหนึ่ง ซึ่งมีแหล่งกำเนิดมาจากกลุ่มประเทศตะวันออกบริเวณคาบสมุทรบอลข่าน แล้วไปนิยมแพร่หลายในยุโรปตะวันออกและยุโรปกลาง โดยความเปรี้ยวของนมเกิดจากแบคทีเรียที่เปลี่ยนน้ำตาลแลคโตสที่มีอยู่ในนมให้เป็นกรดแลคติก โดยมีพีเอชอยู่ระหว่าง 3.8-4.6 มีกลิ่นเนย (buttery, diacetyl) และกลิ่นนัท (nutty, acetaldehyde) โดยมีการใช้เชื้อผสมระหว่าง *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* และ *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* สามารถแบ่งโยเกิร์ตออกได้หลายชนิดดังนี้

1. แบ่งตามวิธีการผลิต คือ การผลิตโยเกิร์ตชนิดคงตัว (set yoghurt)

โดยจะเพาะเชื้อในนมแล้วบรรจุลงในภาชนะป่มจนกระทั่งนมหมักมีลักษณะแข็งเป็นก้อน และการผลิตโยเกิร์ตชนิดคน (stirred yoghurt) จะเติมเชื้อในนมนมแล้วป่มในถังหมักเหมือนนมแข็งตัวเป็นก้อนแล้วจะปั่นเพื่อทำลายโครงสร้างตะกอนนมแล้วจึงบรรจุลงในภาชนะ

2. แบ่งตามลักษณะกลิ่นรส คือ โยเกิร์ตชนิดธรรมดา (plain yoghurt) โยเกิร์ตที่ปรุงแต่งด้วยผลไม้ (fruit yoghurt) และโยเกิร์ตที่ปรุงแต่งด้วยสารสังเคราะห์ (flavoured yoghurt) ซึ่งโยเกิร์ตทั้ง 3 กลุ่มนี้อาจจะผลิตเป็นแบบชนิดคงตัวหรือแบบคนก็ได้.