

รุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์, อหิตตา บุญประเดิม, ศศรินทร์ ดิษนิล
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ขนมกล้วย

เสริมแคลเซียม

ขนมกล้วยเป็นขนมไทยโบราณทำง่าย และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก หากเราเห็นคุณค่าในตัวขนมก็สามารถนำขนมนั้นๆ มาเพิ่มมูลค่าและเพิ่มประโยชน์ได้ ทั้งนี้ก็ต้องดูความเหมาะสมและความเป็นไปได้รวมถึงการยอมรับของผู้บริโภคด้วย เมื่อฉบับที่ ๓๗๑ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓ ได้พูดถึงเมนูชาดดาเปาเสริมแคลเซียมไส้ฝัก ครั้งนี้เรามาทำขนมกล้วยเสริมแคลเซียมกัน

ขนมกล้วย เป็นขนมไทย คนไทยรู้จักมานาน มีส่วนผสมหลัก ได้แก่ กล้วยน้ำว้าสุก แป้งข้าวเจ้าและน้ำตาลทราย เรามารู้จักส่วนผสมของขนมกล้วยว่ามีคุณค่าสารอาหารและคุณประโยชน์อะไรบ้าง

กล้วยน้ำว้า มีคุณค่าสารอาหาร คือ วิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ วิตามินเอสูง ยังมีวิตามินบี ๑ บี ๒ และไนอะซีน (บี ๖) ในปริมาณที่เท่าๆ กัน และกล้วยน้ำว้ายังมีคุณค่าสารอาหารพิเศษเด่นกว่ากล้วยชนิดอื่น คือ มีกรดอะมิโนที่มีผลต่อร่างกาย ได้แก่ กรดอะมิโนอาร์จินิน และฮิสทีดิน

นอกจากนี้ กล้วยน้ำว้ายังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย ได้แก่ บรรเทาอาการเจ็บคอ เป็นยาระบายแก้ท้องผูก สามารถรักษาโรคกระเพาะได้ และยังมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย

กะทิ เป็นส่วนผสมอีกตัวหนึ่งที่มีอยู่ในขนมกล้วย และเป็นที่ยอมรับกันดีสำหรับผู้ที่รักษาสุขภาพว่ากะทิทั่วไปที่เรบริโภคนั้นมีไขมันอิ่มตัวค่อนข้างสูง และหากบริโภคเข้าไปจำนวนมาก ทำให้ไขมันไปอุดตันในหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งส่งผลทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง บางคนอาจมีอาการหลอดเลือดตีบตันได้

อย่างไรก็ตาม เมื่อคนไทยมีส่วนผสมหลักเป็นกะทิ ดังนั้นเราจึงใช้กะทิธัญพืชแทนกะทิธรรมชาติซึ่งเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพได้กินกัน และการใช้กะทิธัญพืชไม่ได้ทำให้ขนมกล้วยเปลี่ยนไป ส่วนน้ำตาลทราย เป็นตัวให้ความหวานและให้พลังงานแก่ร่างกาย เมื่อเราทราบส่วนผสมหลักๆ ของขนมกล้วยกันแล้วมาลงมือทดลองทำขนมกล้วยเสริมแคลเซียมกันดีกว่า

| ส่วนผสม | น้ำหนัก | หน่วยตวง |
|------------------|------------|---------------------------|
| กล้วยน้ำว้าสุกบด | ๑๐๒.๕ กรัม | ๑/๒ ถ้วยตวง |
| กล้วยหอมสุกบด | ๒๔ กรัม | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ | ๑ กรัม | ๑/๘ ช้อนชา |
| น้ำตาลทราย | ๑๐ กรัม | ๑ ๑/๒ ช้อนชา |
| แป้งข้าวเจ้า | ๒๐ กรัม | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| แป้งมัน | ๑๐ กรัม | ๔ ๑/๒ ช้อนชา |
| นมถั่วเหลือง | ๔๙.๕ กรัม | ๓ ช้อนโต๊ะ + ๑ ๑/๒ ช้อนชา |
| กะทิธัญพืช | ๕.๕ กรัม | ๑ ช้อนชา |
| มะพร้าวขูด | ๑๐ กรัม | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| แคลเซียมผง | ๕ กรัม | ๑ ช้อนโต๊ะ + ๑/๒ ช้อนชา |





ปริมาณ สารอาหาร ๑ หน่วยบริโภค

| สารอาหาร | ขนมกล้วย ๒ ชิ้น / ๑ หน่วยบริโภค |
|-----------------------|------------------------------------|
| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | ๕๓.๐๘ |
| โปรตีน (กรัม) | ๐๐.๖๐ |
| โปรตีนจากพืช (กรัม) | ๐๐.๖๐ |
| ไขมัน (กรัม) | ๐๐.๘๑ |
| คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | ๑๐.๗๙ |
| เส้นใยอาหาร (กรัม) | ๐๐.๐๖ |
| น้ำตาล (กรัม) | ๐๒.๐๑ |
| เหล็ก (มิลลิกรัม) | ๐๐.๒๓ |
| แคลเซียม (มิลลิกรัม)* | ๐๔.๗๕ + ๒๖๔ |
| ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม) | ๑๐.๕๙ |

* ค่าแคลเซียม ขนมกล้วย มาจากส่วนผสมประกอบของอาหาร ๐๔.๗๕ มิลลิกรัม และจากการเติมเข้าไปอีก ๒๖๔ มิลลิกรัม รวมค่าแคลเซียม ต่อ ๑ ชิ้น คือ ๒๖๘.๗๕ มิลลิกรัม

วิธีทำ

๑. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาลทราย แคลเซียมผง เกลือ กะทิธัญพืช และนมถั่วเหลือง นวดเข้าด้วยกัน

๒. เติมนมกล้วยบดทั้ง ๒ ชนิดนวดให้เข้ากันอีกครั้ง เติมนมมะพร้าวขูดขาวผสมให้เข้ากัน

๓. เทใส่กระทงหรือถ้วยตะไลประมาณ ๑ ซ้อนโต๊ะ แล้วนำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ ๒๐-๒๕ นาที

สูตรนี้ทำขนมกล้วยได้ ๑๔ ชิ้น ๑ ชิ้นมีน้ำหนักประมาณ ๑๘ กรัม สูตรนี้เสิร์ฟได้ ๗ คน (๑ หน่วยบริโภค = ๒ ชิ้น)

ลักษณะที่ดีของขนมกล้วย

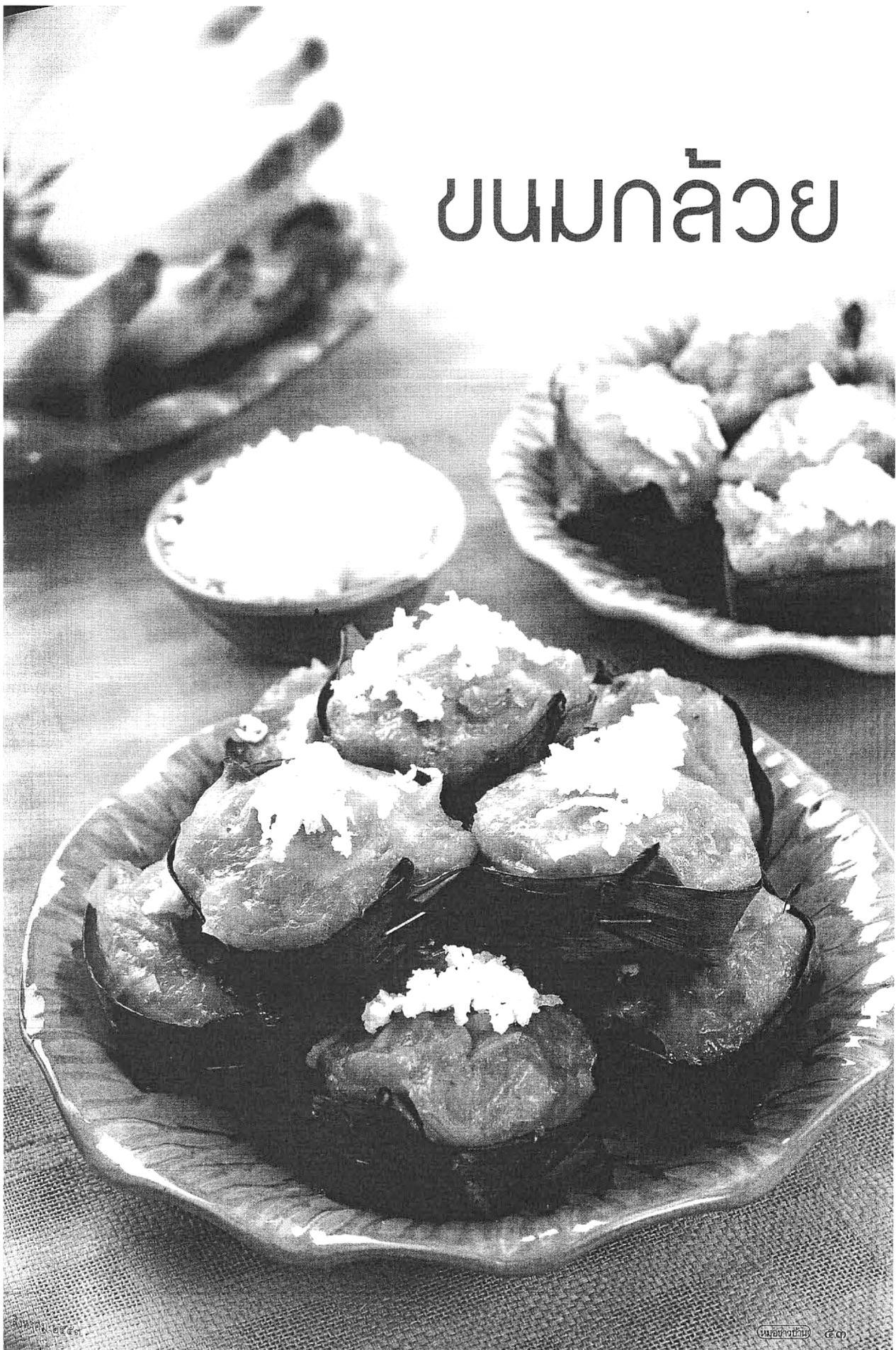
- ต้องมีความหวานมัน
- เหนียว นุ่ม ไม่แข็งกระด้าง



เคล็ดลับ ไม่ลับ

- กล้วยที่ใช้ควรสุกกำลังดี ไม่งอมเกินไป หากใช้กล้วยที่สุกเกินไปจะมีรสหวานมาก
- ตัวขนมกล้วยจะเหนียวหรือไม่ขึ้นกับการนวด ถ้านวดกล้วยนาน ช่วยให้ขนมเหนียวขึ้น และถ้าใช้เวลานานจะให้น้ำในตัวขนมระเหยออกไปมากกว่าปกติ ทำให้สีขนมเข้มขึ้น
- มะพร้าวที่ใส่ลงในตัวขนมหรือโรยหน้าก็ตาม ควรเป็นมะพร้าวขูดขาวเส้นเล็กละเอียด และเป็นมะพร้าวที่ขึ้นทึบคือไม่แก่มากเกินไป จะทำให้เนื้อสัมผัสของตัวขนมนุ่มกำลังดี

ขนมกล้วย



สำนักพิมพ์ ๒๕๕๖

บรรณาธิการ ๕๓