

ม.มหิตล ร่วมเสกสรร 'เมนูข้าวโอ๊ต' อาหารเพื่อชีวิต ประโยชน์มากมาย



Quick-Cook Oats: Oat flakes are cut into smaller pieces, steamed longer, and rolled thinner to produce quick-cook oats. Only around five minutes are needed to cook this variety, so it is suitable for a quick yet fulfilling meal. Old-fashioned oats can be replaced with quick-cook oats in any recipes.



Old-Fashioned Oats: After steaming or roasting whole oat groats, they are rolled into flakes. Oats will last longer after going through this process. Only ten to fifteen minutes are needed to cook this variety. Use it for a simple breakfast meal or to make granola bars, cookies, muffins and other treats.



Instant Oatmeal: Cut oat groats are precooked, dried, and then rolled to produce instant oatmeal. The taste and texture is almost similar to quick oats. Instant oatmeal is quick and easy to prepare, and suitable as beverages.



รศ.ดร.ชลัท ศานติวารังคณา
ผอ.สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิตล

หากเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารมาจากปัจจัยด้านคุณค่าทางโภชนาการเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีที่มาจากมุมโลกใดๆ ก็สามารถนำมาทำเป็น "อาหารเพื่อชีวิต" โดยนำมาผสมผสานกับวัตถุดิบภายในท้องถิ่น เพื่อเพิ่มคุณค่าและมูลค่าได้ "ข้าวโอ๊ต" แม้จะมีที่มาจากเขตเมืองหนาว ที่ต้องต่อสู้กับความยากลำบากและความหนาวเย็น จาก "อาหารสู้ชีวิต" จึงได้กลายเป็น "อาหารเพื่อชีวิต" ด้วยคุณสมบัติเด่นของความเป็นอาหารพลังงานสูงที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการง่ายต่อการเตรียม โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการขัดสี หรืออบเป็นผงก่อนนำมารับประทาน

รศ.ดร.ชลัท ศานติวารังคณา ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิตล ได้กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของ "ข้าวโอ๊ต" ว่าประกอบด้วย "เบต้ากลูแคน" (Beta Glucan) ซึ่งพบไม่มากเท่าในข้าวชนิดอื่นๆ ซึ่งหากร่างกายได้รับเบต้ากลูแคนอย่างสม่ำเสมอไม่ต่ำกว่า 3 กรัมต่อวัน สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่สำคัญได้แก่ โรคหลอดเลือด



Steel-Cut Oats: Sharp metal blades are used to cut oats into smaller pieces. Steel-cut oats are not rolled and take longer time to cook. They also have a tougher and chewier texture. Another name for this variety is Irish oatmeal. Use it for making porridge, meatloaf, savoury congee, and stuffing.



Oat-Based Products: Various oat-based products are available, ranging from oat cookies, ready-to-eat oat cereals, oat beverages, to oat snack bars. The variety offered in the market made oats more accessible and more interesting for everyone!

13 | Healthy Cooking with Oats - Recipes from SEA

หัวใจได้

ข้าวโอ๊ตเป็นธัญพืชที่คนไทยรับประทานมานานแล้ว เช่น ผู้ปกครองมักจะเตรียมอาหารสำหรับเด็ก แต่เนื่องจากรสชาติมีความเหนียวหนืดไม่เป็นที่นิยมมากนัก จึงได้รับความนิยมน้อยลงจนกระทั่งหายไปในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ปัจจุบันมีผลการศึกษามากขึ้น ซึ่งให้เห็นประโยชน์ต่างๆ รวมถึงมีการนำมาแปรรูปให้เลือกรับประทานมากขึ้น เช่น นมข้าวโอ๊ต ขนมขบเคี้ยว และผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ทำจากข้าวโอ๊ต ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของเรื่องสุขภาพ ข้าวโอ๊ตจึงกลับมาได้รับความนิยมอีกครั้งในปัจจุบัน ทั้งนี้ เหตุผลอีกข้อคือ บางคนรับประทานข้าวสาลีไม่ได้ จึงเปลี่ยนมารับประทานข้าวโอ๊ตแทน

ส่วนเรื่องประโยชน์ของข้าวโอ๊ตมีการพูดถึงมากมาย แต่ที่มีหลักฐานการศึกษาชี้ชัดคือ ช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยเรื่องหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเป็นผลการศึกษามาจากประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศทางแถบยุโรป สามารถรับประทานได้ตั้งแต่เด็กที่เข้าสู่วัยเริ่มรับประทานอาหารได้ ตลอดจนถึงคนวัยชรา แต่สำหรับบางคน หากรับประทานมากเกินไปอาจมีผลเรื่องแก๊สในกระ

เพาะอาหาร เนื่องจากข้าวโอ๊ตมีกากใยมาก หากรับประทานเป็นอาหารตามปกติ หรือใช้เป็นอาหารเสริมทั่วไปก็ไม่มีผลเรื่องแก๊สในกระเพาะอาหาร

“สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล” ร่วมกับ “สมาคมอาหารและโภชนาการแห่งอินโดนีเซีย สมาคมโภชนาการแห่งมาเลเซีย” “มูลนิธิโภชนาการแห่งฟิลิปปินส์” และ “สมาคมโภชนาการเวียดนาม” จัดทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ “Healthy Cooking with Oats” รวมเมนูอาหารสุขภาพจากข้าวโอ๊ตเพื่อเสนอแนวคิดในการนำข้าวโอ๊ตมาใช้เป็นส่วนประกอบหลักเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารสำหรับเมนูพื้นบ้านและอาหารฟิวชันจาก 5 ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

โดยในส่วนของเมนูจากประเทศไทยที่ร่วมเผยแพร่ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าวมีทั้งอาหารคาว และหวาน จำนวน 10 ชนิด ได้แก่ ลาบเหนียว น้ำพริกตาแดง มีสหมั่นไก่ ขนมกรอบเค็ม กระตงทอง ขนมกล้วย ขนมตะโก้ สาकुไล่หนู ขนมต้มบัวลอย และขนมบัวป็น

รศ.ดร.ชลัท ได้ให้มุมมองสำหรับสตาร์ทอัพในการนำข้าวโอ๊ตไปสร้างสรรค์ต่อยอด นอกจากตามเมนูที่แนะนำในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ “Healthy Cooking with Oats” แล้ว ข้าวโอ๊ตยังเหมาะสำหรับนำไปทำอาหารและขนมทั้งที่มีเนื้อสัมผัสแบบกรุบกรอบ และซันหนืด หากนำไปประกอบอาหารสำหรับเด็ก ควรเน้นประโยชน์ในเชิง

สุขภาพที่มีส่วนผสมของข้าวโอ๊ตในสัดส่วนที่มากพอหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ “Healthy Cooking with Oats” เปิดให้ผู้สนใจจากทั่วโลกสามารถดาวน์โหลดได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย <https://healthycookingwithoat.ssea.org/?fbclid=IwAR1nbk24IoATr17SqJbQ5AK2igg0tstxCIVC64IOjpGpLEW6cZlHsywoeXk#download>

ทั้งนี้แนะนำให้ นำข้าวโอ๊ตไปปรุงอาหาร หรือผสมโยเกิร์ต ผสมนม หรือบางคนมีปัญหาเรื่องย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมไม่ได้ อาจเลี่ยงไปผสมโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวทดแทน โดยปัจจุบันมีการบริโภคหลากหลาย เช่น นำไปใช้แทนข้าวเม่า ทำข้าวตู ทำขนมอบ และใช้แทนข้าวสาลีในการทำขนมปังต่างๆ ซึ่งในข้าวโอ๊ตมีใยอาหารจำพวกเบต้ากลูแคนสูงที่สุดในกลุ่มธัญพืช ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเรื่องคอเลสเตอรอล และโรคหลอดเลือดหัวใจ ถือเป็นคุณสมบัติหลักของข้าวโอ๊ต ซึ่งข้าวไทย ข้าวสาลี และธัญพืชอื่นๆ มีน้อยกว่า

ข้าวโอ๊ตจึงถือว่าเป็นธัญพืชทางเลือกหนึ่งเหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ สามารถประกอบอาหารได้หลายแบบ ทั้งผสมเครื่องดื่ม หรือนำมาประยุกต์กับอาหารไทยเพื่อเพิ่มปริมาณสารอาหารในการบริโภค ยืนยันได้ว่า ช่วยเรื่องคอเลสเตอรอลและหลอดเลือดหัวใจ เพราะมีการศึกษาชัดเจน ส่วนประโยชน์ด้านอื่นๆ อาจต้องรอผลการศึกษาเพื่อความชัดเจนต่อไป