



## ม.มหิดล เสนอเมนูข้าวโอ๊ตจาก "อาหารสู้ชีวิต" สู่ "อาหารเพื่อชีวิต"

ไลฟ์สไตล์

BACK  
bone

🕒 6 ก.พ. 2566

👁️ 100 views

ขนาดตัวอักษร



"ข้าวโอ๊ต" มีที่มาจากเขตเมืองหนาว ที่ต้องต่อสู้กับความยากลำบากและความหนาวเย็น จาก "อาหารสู้ชีวิต" จึงได้กลายเป็น "อาหารเพื่อชีวิต" ด้วยคุณสมบัติเด่นของความเป็นอาหารพลังงานสูงที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ง่ายต่อการเตรียม โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการขัดสี หรืออบเป็นผงก่อนนำมารับประทาน

รองศาสตราจารย์ ดร.ชลัท ศานติวรางคณา ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของ "ข้าวโอ๊ต" ว่าประกอบด้วย "เบต้ากลูแคน" (Beta Glucan) ซึ่งพบไม่มากเท่าในข้าวชนิดอื่น หากร่างกายได้รับเบต้ากลูแคนอย่างสม่ำเสมอไม่ต่ำกว่า 3 กรัมต่อวัน สามารถลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่สำคัญได้แก่โรคหลอดเลือดหัวใจได้

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สมาคมอาหารและโภชนาการแห่งอินโดนีเซีย สมาคมโภชนาการแห่งมาเลเซีย มูลนิธิโภชนาการแห่งฟิลิปปินส์ และ สมาคมโภชนาการเวียดนาม จัดทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ "Healthy Cooking with Oats" รวมเมนูอาหารสุขภาพจากข้าวโอ๊ตเพื่อเสนอแนวคิดในการนำข้าวโอ๊ตมาใช้เป็นส่วนประกอบหลักเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารสำหรับเมนูพื้นบ้าน และอาหารฟิวชั่นจาก 5 ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

โดยในส่วนของเมนูจากประเทศไทยที่ร่วมเผยแพร่ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าวมีทั้งอาหารคาว และหวาน จำนวน 10 ชนิด ได้แก่ ลาบเหนือ น้ำพริกตาแดง มัสหมั่นไก่ขมกรอบเค็ม กระตงทอง ขนมหกถ้วย ขนมหักโก้ สาकुใส่หมูขมต้มบัวลอย และขนมบัวปั้น

รองศาสตราจารย์ ดร.ชลัท ศานติวรางคณา ได้ให้มุมมองสำหรับสตาร์ทอัพในการนำข้าวโอ๊ตไปสร้างสรรค์ต่อยอดนอกจากตามเมนูที่แนะนำในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ "Healthy Cooking with Oats" แล้ว

ข้าวโอ๊ตยังเหมาะสำหรับนำไปทำอาหารและขนมทั้งที่มีเนื้อสัมผัสแบบกรุบกรอบ และซันหนืด ซึ่งหากนำไปประกอบอาหารสำหรับเด็ก ควรเน้นประโยชน์ในเชิงสุขภาพที่มีส่วนผสมของข้าวโอ๊ตในสัดส่วนที่มากพอ