

# ข้าวโอ๊ตจาก'อาหารสู่ชีวิต'สู่'อร่อยเพื่อชีวิต'

## HEALTHY COOKING with Oats

Digital Edition

- Part 1

Recipes from Southeast Asia  
50 recipes from Indonesia, Malaysia, Philippines, Thailand & Vietnam

Jointly published by:



Supported by:



**ท**หากเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารมาจากปัจจัยด้านคุณค่าทางโภชนาการเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีที่มาจากมุมโลกใดๆ ก็สามารถนำมาทำเป็น "อาหารเพื่อชีวิต" โดยนำมาผสมผสานกับวัตถุดิบภายในท้องถิ่นเพื่อเพิ่มคุณค่าและมูลค่าได้

เช่นเดียวกับ "ข้าวโอ๊ต" แม้จะมีที่มาจากเขตเมืองหนาว ที่ต้องต่อสู้กับความยากลำบากและความหนาวเย็น จาก "อาหารสู่ชีวิต" จึงได้กลายเป็น "อาหารเพื่อชีวิต" ด้วยคุณสมบัติเด่นของความเป็นอาหารพลังงานสูงที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ง่ายต่อการเตรียม โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการขัดสีหรืออบเป็นผงก่อนนำมารับประทาน สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัย

มหิดล ร่วมกับสมาคมอาหารและโภชนาการแห่งอินโดนีเซีย สมาคมโภชนาการแห่งมาเลเซีย มูลนิธิโภชนาการแห่งฟิลิปปินส์ และสมาคมโภชนาการเวียดนาม จัดทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ "Healthy Cooking with Oats" รวมเมนูอาหารสุขภาพจากข้าวโอ๊ตเพื่อเสนอแนวคิดในการนำข้าวโอ๊ตมาใช้เป็นส่วนประกอบหลัก เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารสำหรับเมนูพื้นบ้านและอาหารฟิวชันจาก 5 ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รศ.ดร.ชลัท ทานติวารังคณา ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของ "ข้าวโอ๊ต" ว่า ประกอบด้วย "เบตากลูแคน" (Beta Glucan) ซึ่งพบไม่มากเท่าในข้าวชนิดอื่นๆ ซึ่งหากร่างกายได้รับเบตากลูแคนอย่าง

สม่ำเสมอไม่ต่ำกว่า 3 กรัมต่อวัน สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่สำคัญได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจได้ สำหรับเมนูจากประเทศไทย ที่ร่วมเผยแพร่ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าว มีทั้งอาหารหวานและหวานจำนวน 10 ชนิด ได้แก่ ลาบเหนียว น้ำพริกตาแดง มีส่วนผสม ไข่ ชนมกรอบเค็ม กระพวงทอง ชนมกล้วย ชนม

ตะโก้ สาकुไล่หมี ขนม  
ต้ม บัวลอย และขนมบัว  
บิน "ได้ให้มุมมองสำหรับ  
สตาร์ทอัปในการนำข้าว  
โอ๊ตไปสร้างสรรค์ต่อยอด  
นอกจากตามเมนูที่แนะนำใน  
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 'Healthy  
Cooking with Oats' แล้ว"

อาจารย์ ดร.ชลัทยังตอกย้ำ  
ว่า ข้าวโอ๊ตยังเหมาะสำหรับนำ  
ไปทำอาหารและขนมทั้งที่มีเนื้อ  
สัมผัสแบบกรุบกรอบและชิ้นหนืด  
ซึ่งหากนำไปประกอบอาหาร  
สำหรับเด็กควรเน้นประโยชน์ใน  
เชิงสุขภาพที่มีส่วนผสมของข้าว  
โอ๊ตในสัดส่วนที่มากพอ

ส่วนหนังสืออิเล็กทรอนิกส์  
"Healthy Cooking with Oats"  
เปิดให้ผู้สนใจจากทั่วโลกสามารถ  
ดาวน์โหลดได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย  
ที่ [https://healthycooking-  
withoats-sea.org](https://healthycooking-withoats-sea.org).