

# ไข่อุ่นนมแพะ

สุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ

## ตอกไข่ใส่ความรู้



“ไข่” จะทำเมนูไหนก็ไม่มีเบื่อ วันนี้จะชวนผู้อ่านมาตอกไข่ใส่ความรู้กับประโยชน์ของไข่ เพราะไข่ไก่มีโปรตีนสูงทำให้มีน้ำหนักเหมาะสำหรับมือเข้าของผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เนื่องเมนูนี้มีพลังงานเพียง 390 กิโลแคลอรี ทางโภชนาการยังยกให้ไข่เป็นสุดยอดของแหล่งโปรตีนที่สมบูรณ์อีกชนิดหนึ่ง สำหรับไข่ไก่แต่ละฟองยังอัดแน่นด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ทั้ง วิตามินเอ ที่ช่วยในการมองเห็น วิตามินดี ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน วิตามินอี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และนอกจากนี้ไข่ยังมีลูทีนและซีแซนทีนที่ช่วยบำรุงสายตา รวมทั้งป้องกันจอรับภาพเสื่อมสภาพ ไข่แดงยังมีเลซิทินที่เป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาท ซึ่งเป็นสารที่ช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ โคลีนที่ช่วยเพิ่มความจำและระบบไหลเวียนของเลือดป้องกันอัลไซเมอร์ อีกด้วย

หลายคนอาจยังลังเลใจว่า ไข่แดงจะเป็นต้นเหตุของคอเลสเตอรอลสูงหรือเปล่านั้น สำหรับสาเหตุที่แท้จริงของคอเลสเตอรอลสูง มาจากพฤติกรรมการกินอื่นมากกว่า ทั้งการกินอาหารไขมันสูง กินหวาน กินแป้งเยอะ กินอาหารกากใยทั้งผักและผลไม้ น้อย รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย สำหรับเมนูอาหารที่แนะนำในวันนี้ เป็นเมนูที่มีกรรมวิธีด้วยการตุ๋น เพื่อไม่เพิ่มไขมัน อีกทั้งช่วยดูดซับไขมันและคอเลสเตอรอลส่วนหนึ่งออกจากร่างกาย ทำให้เมนูนี้อิ่มได้สบายใจ

“ไข่กินได้ทุกวัน กินได้ทุกวัน” ตามข้อแนะนำการกินไข่โดยกรมอนามัย สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 1 ขวบ จนถึงวัยสูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อ้วน ไขมันในเลือดไม่สูง กินไข่ได้เฉลี่ยวันละฟอง แต่กรณีผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูงจำเป็นต้องจำกัดคอเลสเตอรอล แนะนำให้กินไข่ได้สัปดาห์ละ 3 - 4 ฟอง ร่วมกับกินอาหารที่มีกากใย ลดอาหารที่ไขมันสูง และออกกำลังกายเป็นประจำ

## ทำความรู้จัก...นมแพะ



หลายคนรู้จักนมแพะในฐานะเครื่องดื่มทางเลือกที่ย่อยง่าย แต่เบื้องหลังของนมสีขาวนวลนี้ ยังมีเรื่องราวและคุณสมบัติที่น่าทึ่ง ซึ่งอาจทำให้คุณมองนมแพะเปลี่ยนไป

**มรดกแห่งโภชนาการ :** นมแพะไม่ได้เพิ่งเป็นที่นิยมเมื่อไม่นานมานี้ แต่มีประวัติศาสตร์ยาวนานนับพันปี หลักฐานทางโบราณคดีบ่งชี้ว่ามนุษย์รู้จักการเลี้ยงแพะและบริโภคนมแพะมาตั้งแต่ยุคโบราณ อารยธรรมต่าง ๆ ในแถบเมดิเตอร์เรเนียนและตะวันออกกลางยกย่องนมแพะในฐานะแหล่งอาหารที่มีคุณค่าและเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์

**มากกว่าแค่ย่อยง่าย :** จริงอยู่ที่ไขมันในนมแพะมีขนาดเล็ก ทำให้ย่อยง่าย แต่ความพิเศษยังไม่หมดแค่นั้น กรดไขมันในนมแพะยังมีสัดส่วนของกรดไขมันสายกลาง (Medium-Chain Triglycerides - MCTs) สูง ซึ่งเป็นไขมันดีที่ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่สะสมเป็นไขมันส่วนเกิน เหมือนกับ MCTs ที่พบในน้ำมันมะพร้าว

**จุลินทรีย์ดีที่ซ่อนอยู่ :** นมแพะดิบ (ที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์) อุดมไปด้วยจุลินทรีย์ที่มีชีวิต (Probiotics) ซึ่งเป็นแบคทีเรียดีที่ช่วยปรับสมดุลของระบบทางเดินอาหาร เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตใจ อย่างไรก็ตาม การบริโภคนมดิบมีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรค ดังนั้นควรเลือกนมแพะที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ที่ได้มาตรฐานเหมือนนมแพะศิริชัย

**สารอาหารที่เหนือกว่า :** นอกเหนือจากวิตามินและแร่ธาตุพื้นฐานแล้ว นมแพะยังมีสารอาหารบางชนิดในปริมาณที่สูงกว่านมวัว เช่น ทอรีน (Taurine) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมองและสายตา รวมถึงคลอรีน (Chlorine) ที่ช่วยในการทำงานของตับและระบบประสาท

นมแพะไม่ได้เป็นเพียงเครื่องดื่มที่ย่อยง่าย แต่ยังเป็นแหล่งของสารอาหารที่น่าสนใจ มีประวัติศาสตร์ยาวนาน และมีศักยภาพที่ซ่อนอยู่อีกมากมาย



# มาดูวิธีการทำไข่ตุ๋นนมแพะกันเถอะ

การเตรียม  
อุปกรณ์

- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- นมแพะสด 1 ½ ถ้วย (100 มิลลิลิตร)
- น้ำเปล่า ¼ ถ้วย (50 มิลลิลิตร)
- ซีอิ๊วขาว 1½ ช้อนชา
- เกลือป่นเล็กน้อย
- น้ำมันงา หรือ เนยเล็กน้อย (เพิ่มความหอม)
- ต้นหอม เห็ด หรือแครอทหั่นเต๋า ตามชอบ



## วิธีการทำ

1



นำนมแพะและไข่ไก่คนให้เข้ากัน (อย่าตีเพราะจะทำให้เกิดฟองอากาศ) ปริมาณนมแพะควรมากกว่าไข่ประมาณ 1 เท่า

2



นำซีอิ๊วขาว เกลือ และน้ำมันงา ใสลงในนมแพะและไข่ไก่ที่เตรียมไว้ข้างต้น และนำส่วนผสมอื่นๆ ที่เตรียมไว้ลงไปผสม แล้วคนให้เข้ากัน

3

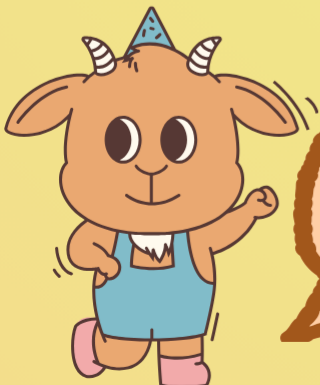


นำไปนึ่งด้วยไมโครเวฟ หรือนำไปนึ่งด้วยหม้อนึ่ง โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที

4



โรยหน้าด้วยต้นหอม ปูอัด หรือก๋วยเตี๋ยวต่างๆ ตามความต้องการ ก็สามารถอร่อยกับไข่ตุ๋นเนื้อเนียนนุ่มได้แล้ว



## เคล็ดลับความอร่อย

1. ถ้าอยากได้เนื้อไข่ตุ๋นเนียนนุ่มเหมือนคัสตาร์ด ให้ใช้อัตราส่วน ไข่:ของเหลว = 1:1.5
2. ใช้นมแพะพาสเจอร์ไรส์ (ไม่ควรใช้แบบกวนหรือยังไม่ผ่านความร้อน)
3. อย่านึ่งด้วยไฟแรง เพราะจะทำให้เนื้อไข่เป็นรูพรุน

ผู้ที่สนใจข้อมูลสามารถขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานปศุสัตว์ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ

โทรศัพท์ 073-631033 ต่อ 408 ,073-631038 E-mail : cpt\_1@ladd.go.th

Website : www.pikunthong.com