



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที ๒ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๙ มูลค่าข่าว ๗๐,๖๙๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

“มศว”แนะเคล็ดลับ กินเจสารอาหารครบ

ASTVผู้จัดการรายวัน – มศว แนะนำวิธีกินเจเพื่อให้ร่างกายรับสารอาหารครบถ้วน เตือนผู้ป่วยไต ให้กินถั่วเหลืองน้อยๆ กินอย่างมีสติ ผศ.ดร.นันทวัฒน์ ณ นครพนม อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร กล่าวว่า เทศการกินเจ ปี 2558 ระหว่างวันที่ 13-21 ต.ค.นี้ หลายคนเตรียมตัวเพื่อจะกินเจเพื่องดเว้นจากการกินเนื้อสัตว์ จึงอยากให้ลดการกินเนื้อสัตว์ล่วงหน้า 1-2 วัน เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพ เพราะการไม่รับประทานเนื้อสัตว์จะทำให้เราเป็นไข้หรือไม่สบายได้ เนื่องจากในเนื้อสัตว์มีโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งโปรตีนจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เมื่อร่างกายได้รับโปรตีนน้อยลง เราก็จะเป็นหวัดหรือไม่สบายได้ง่าย ด้วยเหตุนี้เองคนที่กินเจจึงต้องกินอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองหรือนมถั่วเหลือง ซึ่งถั่วเหลืองมีโปรตีนและกรดอะมิโนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ แนะนำให้เลือกกินหรือนำถั่วเหลืองที่ผสมงาดำด้วย เพราะในงาดำมีกรดอะมิโนที่มีชื่อว่า เมไธโอนีนที่มีมากกว่าในถั่วเหลือง หากนำถั่วเหลืองผสมงาดำ จะได้โปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน และในงาดำยังมีแคลเซียมด้วย นอกจากนี้ ยังมีหิมกึ่ง ซึ่งเป็นแป้งโปรตีน ที่ทำจากแป้งสาลี นิยมนำมาทำอาหารที่หลากหลายมาก คนกินเจจะกินแต่หิมกึ่งโดยไม่กินโปรตีนเกษตร จะทำให้ขาดโปรตีน เพราะกระบวนการผลิตโปรตีนเกษตรนั้น จะมีการเติมกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกายเข้ามาด้วย ถ้าเราไม่กินโปรตีนเกษตร จะทำให้ร่างกายขาดโปรตีนและกรดอะมิโน ในหนึ่งมื้ออาหารที่กินเจจึงต้องต้อนมถั่วเหลืองผสมงาดำ ถั่วเหลืองที่เป็นเมล็ด หรือเต้าหู้ในก้อนอื่นๆ จะทำให้ได้สารอาหารครบถ้วน

“ส่วนคนเป็นโรคไต ต้องระมัดระวัง เพราะในถั่วเหลืองมีฟอสเฟต โดยเฉพาะในเต้าหู้ ยังมีแร่ธาตุอื่นๆ คนเป็นโรคไตจึงต้องพึงระวัง อย่ากินอาหารเจด้วยความเพลิดเพลิน ให้กินแต่น้อยและมีสติ เพื่อไม่ให้มากเกินไปจนความจำเป็นของคนที่เป็นโรคไต” ผศ.ดร.นันทวัฒน์ กล่าว ■

