

บทคัดย่อ

ละแซเสริมโปรตีนจาก Soybean.

นางสาวณิชชา บุญสนอง

กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

บทนำ การพัฒนาตำรับอาหารเสริมสร้างกายใย ใส่ใจสุขภาพ ด้วยเมนู ละแซเสริมโปรตีนจาก Soybean ได้พัฒนาสูตรอาหารจากผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง (New Fujinik 58) ผสมผสานพืชผัก โปรตีนจากถั่วเหลืองอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

วัตถุประสงค์

- 1.พัฒนาเป็นตำรับอาหาร Signature เพิ่มกายใย ใส่ใจสุขภาพ
- 2.ผู้ป่วยได้รับพลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการ
- 3.เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาในการทำอาหารพื้นบ้าน พื้นถิ่นมาประยุกต์ให้มีคุณค่าทางโภชนาการ

วิธีดำเนินการวิจัยและศึกษา นำผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง (New Fujinik 58) แห่ง 10 กรัมแช่น้ำ 20 – 30 นาที บีบน้ำออก นำตะไคร้ซอย 5 กรัม พริกไทยดำ 5 กรัม ชิง หั่นฝอย 10 กรัม ข้าวอ่อนซอย 10 กรัม กระเทียมปอกเปลือก 10 กรัม หัวหอมแดงปอกเปลือก 15 กรัม ขมิ้นปอกเปลือก 5 กรัม พริกชี้ฟ้าเขียว 10 กรัม เกลือ 5 กรัม นำมาโขลกรวมกัน แล้วใส่ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง (New Fujinik 58) ที่แช่น้ำแล้ว โขลกรวมกับเครื่องแกงผักไว้ ตั้งกระทะให้ร้อนนำส่วนของหางกะทิโดยใช้กะทิธัญพืชและน้ำต้มสุก ผสมเข้าด้วยกัน อย่างละ 50 กรัม ตั้งไฟให้เดือดเติมเครื่องแกงที่โขลกผักไว้ เติมน้ำปลา 25 กรัม น้ำตาลมะพร้าว 10 กรัม เติมน้ำมัน 5 กรัม (2 – 3 ช้อน) จากนั้นปิดไฟ เติมห่วงกะทิธัญพืช 50 กรัม คนให้เข้ากันแล้วตักใส่ภาชนะ มาทำส่วนของเส้นละแซ ตวงแป้งข้าวเจ้า 40 กรัม แป้งมันสำปะหลัง 10 กรัม แป้งข้าวเหนียว 5 กรัม ผสมกับน้ำสะอาด 95 กรัม น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา ให้เข้ากัน เตรียมพิมพ์โดยใช้จานกระเบื้องกว้าง 8 นิ้ว หนึ่งให้ร้อน ตักแป้ง 50 กรัมเทลงในพิมพ์ เกลี่ยแป้งให้เสมอกันบางๆ หนึ่ง 5 นาทีพักให้อุ่นทำการม้วนเป็นชั้นๆ จนหมดแป้ง แล้วตัดเป็นชิ้นพอดีคำ เสิร์ฟพร้อมน้ำราดละแซและผักเหนาะหรือผักเคียงต่างๆ พร้อมเครื่องปรุงรส

ผลการวิจัยและศึกษา เมนู ละแซเสริมโปรตีนจาก Soybean ใช้โปรตีนจากผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง(New Fujinik 58) เป็นสูตรมาตรฐานมีคุณค่าทางโภชนาการ 1 เสิร์ฟ ให้พลังงาน 557.70 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 89.76 กรัม น้ำตาล 11.53 กรัม โปรตีน 29.04 กรัม ไขมัน 20.07 กรัม โยอาหาร 2.70 กรัม

สรุปผลการวิจัยและศึกษา เมนู ละแซเสริมโปรตีนจาก Soybean ใช้โปรตีนจากผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง (New Fujinik 58) ผสมผสานกับพืชผัก ในท้องถิ่น จัดเป็นเมนูอาหารหลัก เป็นสูตรมาตรฐานจัดบริการให้ผู้ป่วย บุคลากร และออกบูธสาธิตวิธีการทำให้กับกลุ่มที่สนใจในการดูแลสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ ได้รับทุนสนับสนุนจากสมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย