

EP.67

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สุขภาพดีแบบไทย

วันพุธที่ 25 ตุลาคม 2566

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.

หมายเหตุ : กรณีที่ไม่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานผู้จัดอบรมขอสงวนสิทธิ์ไม่ดำเนินการจัดทำวุฒิบัตร
และจะต้องเข้าอบรมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที

อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ



พต.ดร.ไสรจิ่ง วิสุทริแพทย์
โรงเรียนการเรือน



Plant-Based Food

คืออะไร?



ในระยะเวลา 3-5 ปี บ้างหน้าตลาด Plant-based Food
จะเติบโตอย่างรวดเร็ว ตามเทรนด์ของผู้บริโภคที่หัน
ความสำคัญกับสุขภาพ รวมทั้งการตระหนักถึง
สวัสดิภาพสัตว์ (Animal Welfare) และการใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่า

- **รสชาติเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อ Plant-based Food มากที่สุด**
- การเพิ่มสารอาหารที่เป็นประโยชน์เป็นสิ่งจำเป็น เช่น การเติมวิตามิน และแร่ธาตุที่มักขาดในวัตถุดิบจากพืช เช่น วิตามินบี 12 วิตามินดี โอเมก้า-3



Plant-based ครอบคลุมถึง

อาหารแบบวีแกน

มังสวิรัตที่กินไข่กินนม

มังสวิรัตที่ไม่กินไข่ไม่กินนม

เจที่ไม่กินพืชบางชนิด

**อาหารเมดิเตอร์เรเนียน (พืช ถั่ว น้ำมันมะกอก อาจมี
ปลา ไก่ เนื้อวัว แต่ไม่ใช่หลักของงาน) ไม่จำเป็นต้องกิน
เนื้อเทียมเสมอไป (กฤษฎี โพธิ์ทิต)**

เจที่ไม่กินผักบางชนิด

หลักเลี่ยนการกินเนื้อสัตว์ เพื่อละเว้นชีวิต
ของสัตว์ รวมไปถึง พืชที่มีกลิ่นฉุน กระเทียม
หัวหอม ขมิ้นชัน ใบยาสูบ ดองดองกับการการ
ถือศีล



มังสวิรัต



การกินมังสวิรัต จะหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่ยังดื่งกินผลผลิตที่ได้มาจากสัตว์ เช่น ไข่ ชีส นม โยเกิร์ต น้ำผึ้ง ยีสต์ และเจลาติน

แยกย่อยได้หลายประเภท เช่น มังสวิรัตกินนม-ไข่ (Lacto-OvoVegetarian)

มังสวิรัตกินไข่ ไม่กินนมวัว (Ovo-Vegetarian)

และ มังสวิรัตกินนมวัว ไม่กินไข่ เรียกว่า Lacto Vegetarian

วีแกน (Vegan)



เป็นกลุ่มที่ไม่กินเนื้อสัตว์ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากสัตว์
ไข่ นม เนยชีส น้ำผึ้ง โยเกิร์ต และเจลาติน

เน้น พืช ผลไม้ ธัญพืช เมล็ดพืชต่าง ๆ และกินโปรตีนจากเต้าหู้ ถั่ว
ธัญพืช เป็นส่วนประกอบ

วีแกน - เติบโตโดยไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์ เช่น เลือด กระเป๋ารวม
ไข่ ยา และเครื่องสำอางที่ทดลองกับสัตว์

“วีแกน” (Veganism) เป็นขั้นสูงกว่าของ “เวจจี” หรือมังสวิรัต (Vegetarian)



อาหารวีแกนจึง
ปราศจาก
เนื้อสัตว์อย่าง
สมบูรณ์แบบ

วีแกน
คืออะไร

สุขภาพร่างกาย



แผนต้นแบบ



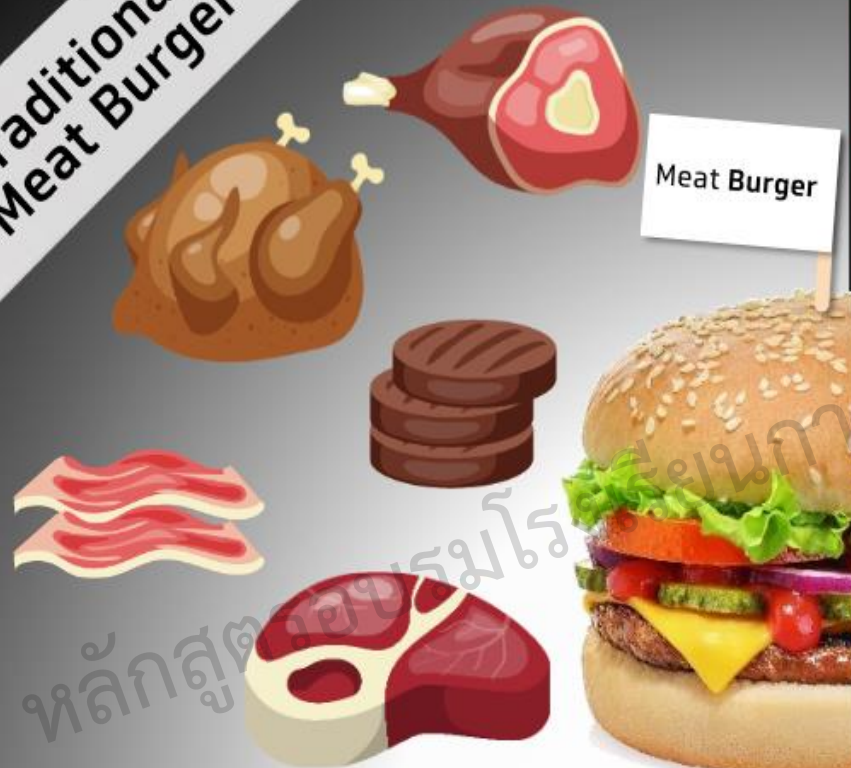
หัวใจสำคัญอยู่ที่การเลือกกินอาหารที่มีไขมันต่ำ เส้นใยสูง
เน้นประโยชน์ต่อสุขภาพ พัก พลาไม้ ถั่ว และธัญพืชไม่ขัดสี ไม่กิน
ผลิตภัณฑ์ที่มาจากนมวัวเลย เป็นการกินอาหารจากพืชมา
ทดแทนการโปรตีนจากเนื้อสัตว์

จุดประสงค์ - การมีสุขภาพดีในระยะยาว ลดการทารุณกรรมสัตว์
และเพื่อรักษาสภาพแวดล้อมโลก ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดการ
อักเสบของร่างกาย และยังลดความเสี่ยงโรค

“แฮมเบอร์เกอร์เนื้อจากพืช” ให้รสชาติ สีสัน เนื้อสัมผัสได้แทบไม่ต่างจากเนื้อวัวจริง



Traditional
Meat Burger



IMPOSSIBLE™
WHOPPER

Plant-based
Meat Burger





คืออาหารในกลุ่มโปรตีนทางเลือก (Alternative Protein) ซึ่งใช้วัตถุดิบที่ทำจากพืชที่ให้โปรตีนสูง

เช่น ถั่ว เห็ด สาหร่าย ข้าวโอ๊ต อัลมอนต์
แต่พัฒนารสชาติ กลิ่น และสีสัมผัส ให้เหมือนผลิตภัณฑ์จากสัตว์



“โปรตีนเกษตร” ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของ **Plant-based Food** ซึ่งเป็นที่นิยมมานานแล้วในกลุ่มผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต แต่ด้วยนวัตกรรมด้านวิทยาศาสตร์การอาหารที่ก้าวหน้าไปมาก ทำให้ผลิตภัณฑ์ที่ออกสู่ตลาดมีความหลากหลาย รวมทั้งให้รสชาติ กลิ่นและสีสัมผัส เหมือนกับผลิตภัณฑ์จากสัตว์มากขึ้น





Plant-based Food กลุ่มไหนน่าสนใจ?

ตัวอย่าง Plant-based Meal ในต่างประเทศ

อาหารไทยอย่างผัดไทย กุ้งชอสพริกหวาน แกงเผ็ด และแกงเขียวหวาน
ก็ทำเป็น Plant-based Meal ได้



2. Plant-based Meal

- พฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป โดยเน้นสะดวก รวดเร็ว แต่ยังคงช่วยเรื่องสุขภาพ
- ผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลายมากขึ้น ทั้งในรูปแบบอาหารแช่เย็น อาหารแช่แข็ง รวมถึงอาหารที่เก็บได้ที่อุณหภูมิห้องโดยไม่ต้องแช่เย็น
- ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีการผลิตอาหาร ทำให้อาหารพร้อมทานมีคุณลักษณะไม่แตกต่างจากอาหารปรุงสด

อาหารเพื่อสุขภาพ : เมี่ยงตำ

เมี่ยงตำน้ำลายสอ เมี่ยงสมอ เมี่ยงปลาทุ
ข้าวตอก ตุกไก่หมู น้ำพริกกล้วยหัวเฒ่า

บทพระราชนิพนธ์ เหม่อมไต้รวงว่าง ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6



อาหารเพื่อสุขภาพ : เมี่ยงดำ

‘เมี่ยง’ หมายถึง การห่ออาหาร (ให้พอดำ) ด้วยใบ
‘ดำ’ หมายถึง การกินให้พอดำ
เมี่ยงดำ - อาหารที่ห่อด้วยใบ(ชะพลู)ที่กินได้พอดำ



เมี่ยงดำ (Miang Kham)

Leaf-Wrapped Bite-Size Appetizer



ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ พ.ศ. 2557



การกินเมี่ยง ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าวัฒนธรรมนี้เริ่มต้นขึ้นเมื่อใด
สันนิษฐาน - อาจเป็นวัฒนธรรมที่รับมาจากเจ้าดารารัศมี
พระราชชายา ในรัชกาลที่ 5 ที่ยังคงรักษา
ขนบธรรมเนียมแบบล้านนา ทั้งแต่งกายและการ **‘อมเมี่ยง’**

“**อม**
เมี่ยง
อม
หมาก”

1. ‘เมี่ยง’ หมายถึงใบชาป่าในภาคเหนือ นำมาหมัก และห่อด้วยเกลือ
กับขิงอมทั้งเตี๋ยวเพื่อให้อุ่นคอ
2. ประยุกต์มาจากการเตี๋ยวหมาก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของเอเชีย
ตะวันออกเฉียงใต้



เมี่ยงตำ จะใช้วัตถุดิบหลายชนิด ที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
นำไปวางบนใบชะพลู ใบทองหลาง
(มะพร้าวตัว ขิง มะนาว หอมแดง ถั่วลิสงตัว
กุ้งแห้ง พริกขย) และราดน้ำเมี่ยง
เมื่อกินด้วยกัน จะมีรสชาติที่กลมกล่อม หอม
หวาน ดรส



เมี่ยงคำ เป็นอาหารว่างที่มีรสชาติครบทุกรส

เปรี้ยว...มะนาว

หวาน...น้ำเมี่ยง

มัน...มะพร้าวตัว

เค็ม...กะปิและน้ำปลา

เผ็ด...พริกขี้หนู บึง และหอมแดง

หอม...ใบชะพลู

เมี่ยงคำจึงเป็นอาหารว่างที่ให้ประโยชน์คุณค่าสารอาหาร

และสารพฤกษเคมี เช่น ฟลาโวนอยด์ จากบึง หอมแดง

พืชมะนาว และใบชะพลู



เมี่ยงคำ



เมี่ยงคำ



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวณดุสิต

ส่วนผสมเมี่ยงคำ

ใบชะพลูหรือใบทองหลาง (ใบอ่อน)	15-20 ใบ	พริกขี้หนูสวนซอย	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	1/2 ถ้วยตวง	หอมแดง หั่นเต๋าเล็ก	1/2	ถ้วยตวง
มะพร้าวแก่ ซอยเส้นและคั่ว	3/4 ถ้วยตวง	จิงออ่อน หั่นเต๋าเล็ก	1/2	ถ้วยตวง
กุ้งแห้งคั่วหรือทอด	1/3 ถ้วยตวง	มะนาว หั่นเต๋าเล็ก	1/4	ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำเมี่ยง

น้ำปล่า	1 ถ้วยตวง	จิงแก่ คั่วและโพลกละเอียด	2	ช้อนชา
น้ำตาลโตนด	1 ¼ ถ้วยตวง	หอมแดงเผา โพลกละเอียด	2 ½	ช้อนโต๊ะ
กะปิย่างไฟ	1 ½ ช้อนโต๊ะ	มะพร้าวขูด คั่วและปั่น	1/4	ถ้วยตวง
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ	กุ้งแห้งปั่น	1/4	ถ้วยตวง
งา คั่วและโพลกละเอียด	2 ช้อนชา	น้ำตาลทราย (มีหรือไม่มีก็ได้)	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำเมี่ยงคำ

1. ตัดแต่งให้มีลักษณะที่เหมาะสม (ตัดส่วนปลายและส่วนโคนของใบออก)
2. จัดส่วนผสมทุกอย่างเตรียมไว้
3. เมื่อรับประทานให้ตักส่วนผสมใส่ใบชะพลูหรือใบทองหลาง และราดน้ำเมี่ยง ห่อเป็นคำพร้อมรับประทาน

วิธีทำน้ำเมี่ยงคำ

1. ใส่ งา จิง แกะ และหอมแดงลงในน้ำปล่า นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่น้ำตาลโตนด น้ำตาลทราย และเกลือเคี่ยวให้เดือด
3. ใส่ มะพร้าวขูด และกุ้งแห้งปั่น เคี่ยวต่อจนมีลักษณะข้นเหนียว



เมี่ยงดำ 8 ตำ

ปริมาณอาหารจำนวน ๘ คำ ๑๐๐ กรัม	ใยอาหาร ๗.๓ กรัม
พลังงาน ๓๒๐ กิโลแคลอรี	โคเลสเตอรอล ๓๖ มิลลิกรัม
โปรตีน ๘.๔ กรัม	โซเดียม ๔๔๑ มิลลิกรัม
ไขมัน ๑๖.๙ กรัม	แคลเซียม ๙๒ มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต ๓๓.๕ กรัม	เหล็ก ๓.๑ มิลลิกรัม

ที่มาของข้อมูล : จากรายงานการวิจัย “คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ”

โดยทีมวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ : น้ำดาหลา

ดาหลา

ไม้ล้มลุกมีดอกสีส้มสวยงาม มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน



กลีบประดับซ้อนกันหลายชั้น สีชมพูถึงแดงเข้ม มีกลิ่นหอม รสเปรี้ยวและอมเปรี้ยว

จึงนิยมนำ หน่ออ่อนและดอกตูม รสเพ็ดเล็กน้อย ต้มกินกับน้ำพริก

หรือแกงกะทิ แกงต้ หั่นพวยพสมในข้าวต้ม กลีบดอกนำต้มชงเป็นเครื่องดื่ม ตากนำไปต้ยวกับน้ำตาลทำดอกดาหลากวน

**ดอกดาหลา มีวิตามินซีสูง มีสารเอนโดรฟิน
นิน เป็นกลุ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุง
เลือดลมให้หมุนเวียนดี ขับลม แก้อาการจุก
เสียด แน่นเฟ้อ ช่วยให้อุณหภูมิหมุนเวียนดี**

หลักสูตรอบรมโรงเรียนการเรือนมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์



น้ำดาหลา



โรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสุรนารี

น้ำดาหลา

ส่วนผสม

ดอกดาหลาซอย	150	กรัม	น้ำมะนาว	35	กรัม
ตะไคร้หั่นก่อนบด	50	กรัม	น้ำตาลทราย	150	กรัม
จิงแก่หั่นแว่น	50	กรัม	น้ำเปล่า	1,250	กรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำเปล่า ดอกดาหลา ตะไคร้ และจิงลงในหม้อ ต้มจนน้ำเดือดและมีสิ่งของน้ำที่ต้องการ
2. นำไปกรอง แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายและน้ำมะนาวคนให้เข้ากัน
3. จัดเสิร์ฟในบรรจุภัณฑ์ที่ต้องการ



Club House อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00-20.30 น.



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครีวซองค์และเดSSERT



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานด่วน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพสตรี
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์



ช่องทางการติดต่อ
 ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



โทร : 02-244-5391-2
 082-520-7978
 092-955-8757
 092-955-8758



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ



ศูนย์อาหารดุสิตนฤมล



sdu_chefschool@hotmail.com



sdu_chefschool



@783eecba



www.chefschool.dusit.ac.th



แบบประเมิน ความพึงพอใจ

