

สูตรน้ำธัญพืช

อร่อย และไม่อ้วน

สำหรับทุกท่านที่ รักสุขภาพ และ ลดความอ้วน



หนังสือเล่มนี้มีสูตรง่ายๆ ที่ทำได้ภายใน **15** นาที

- ทำน้ำเต้าหู้โดยไม่มีกลิ่น
- ทำน้ำถั่วเขียว/ถั่วสนเตา
- ทำน้ำพริกทอง/พลาไม หรือ ธัญพืชต่างๆ
- ทำขุบธัญพืช

รับคุณค่าจากธรรมชาติ คุณประโยชน์เพื่อสุขภาพ ที่สามารถทำได้เองที่บ้านคุณ





คำแนะนำนักพิมพ์

นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่หลายคนรู้จักดีและดื่มกันแทบทุกวัน แต่มีผู้คนอีกจำนวนมากที่ดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือที่ไม่เคยดื่มคงจะยังไม่ทราบถึงประโยชน์อันมหาศาลที่ร่างกายเราจะได้รับจากการดื่มนํ้านมถั่วเหลือง และไม่เพียงแต่ถั่วเหลืองเท่านั้น ถั่วต่างๆ ก็มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่แพ้ถั่วเหลือง และเราจะดื่มอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับร่างกายแลมยังอร่อย มีรสชาติที่ไม่จำเจ ทางสำนักพิมพ์จึงได้นำเสนอแนวทางใหม่ในการดื่มนํ้านมถั่วเหลืองและนํ้านมถั่วต่างๆ ให้กับผู้อ่านได้ลองนำไปทดลองทำดื่มเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการดื่มนํ้านมถั่วต่างๆ

สำนักพิมพ์หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะให้ประโยชน์แก่ผู้บริโภคไม่มากนักน้อย ผิดพลาดประการใดหรือมีข้อแนะนำอย่างไรทางสำนักพิมพ์ยินดีน้อมรับคำติชม พร้อมข้อเสนอแนะจากผู้อ่านทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิงจำกัด



คำนำผู้เขียน

ผู้เขียนเป็นอีกคนหนึ่งที่ชอบดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้และน้ำนมจากถั่วต่างๆ และจะทดลองดื่มโดยการเปลี่ยนรสชาติในการปรังอยู่เรื่อยๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจ จากการเปลี่ยนวิธีปรังอยู่บ่อยๆ คนในครอบครัวก็ให้ความเห็นว่าทำอร่อยดีทำไมไม่เขียนเป็นหนังสือเผยแพร่ดู นี่คือจุดประกายของการเขียนหนังสือเล่มนี้

จุดสำคัญของหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนต้องการให้ผู้อ่านได้ทราบถึงวิธีที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการดื่มน้ำนมจากถั่วต่างๆ ไม่เพียงเฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นน้ำนมจากถั่วเหลืองเท่านั้น ถั่วอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วขาว ฯลฯ อีกมากมายก็สามารถมาทำเป็นน้ำนมถั่วได้ ผลไม้นอกจากสดหรือแห้ง ผักต่างๆ ก็ล้วนแต่มีประโยชน์และสามารถนำมาเป็นส่วนผสมในน้ำนมถั่วได้ทั้งสิ้น และถ้าเรารู้จักเลือกนำมาผสม ร่างกายเราก็จะได้รับสารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นแร่ธาตุ วิตามิน ตลอดจนไฟเบอร์ และเราก็ไม่จำเป็นต้องไปพึ่งสารอาหารและวิตามินสำเร็จรูปซึ่งเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น เพียงแต่ถ้าเรารู้จักเลือกว่าจะบริโภคอะไรและอย่างไร

สูตรที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแค่ตัวอย่างเท่านั้น การปรังหรือปรับ

ส่วนผสม ผู้เขียนขอทิ้งไว้ให้เป็นจินตนาการของผู้ดื่มหรือ

ผู้ทานเอง และขอทิ้งท้ายไว้ว่า คุณประโยชน์และ

สรรพคุณต่อร่างกายต้องมาอันดับแรก รสชาติ

เป็นรอง แต่ถ้าได้ทั้งสองอย่าง ผู้เขียนก็ขอคารวะ



จากใจ

Joseph S.G.

สารบัญ

นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	9
ที่มาของนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	11
ข้อเปรียบเทียบระหว่างนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้กับนม	12
สารอาหารในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	13
ข้อดี 8 ประการของการดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	18
จะทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ให้อร่อยได้อย่างไร	20
วิธีเก็บนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	23
ข้อห้ามในการดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ และผู้ที่ไม่ควรดื่ม	24
นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้กับปาตองโก	27
ผู้ที่ไม่ควรดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	29
นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้แบบดั้งเดิม	31
ควรกรองส่วนผสมที่ทำเสร็จแล้วทิ้งก่อนดื่มหรือไม่	33
วิธีการทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	35
นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้	37
นํ้านมจากถั่วดำ	39
นํ้านมจากถั่วแดง	41
นํ้านมจากถั่วเขียว	43
นํ้านมถั่วเหลืองจากถั่วทั้งห้า	45
การทำนํ้านมจากถั่วทั้งห้า	49
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมถั่วเขียว	51
การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมถั่วดำและถั่วลิสง	53





การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมธัญพืชทั้งห้า

55

การทำนํ้านมถั่วดำผสมข้าวเหนียว

59

การทำนํ้านมถั่วแดงผสมข้าวฟ่าง

61

การทำนํ้านมเม็ดบัวผสมถั่วลันเตา

63

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมธัญพืชทั้งแปด

65

การทำนํ้านมถั่วดำผสมข้าวดำและงาดำ

67

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมแปะฮะและเม็ดบัว

69

การทำนํ้านมลูกเดี๋ยผสมถั่วแดงและถั่วเขียว

71

การทำนํ้านมถั่วดำผสมถั่วแดงและถั่วเขียว

73

การทำนํ้านมถั่วลันเตาผสมงาและถั่วดำ

75

การนำถั่วต่างๆ ผลไม้,

77

ผักและผลไม้แห้งมาผสมในนํ้านมถั่ว

การนำผักมาปรุงรสและเพิ่มคุณค่าทางอาหารในนํ้านมถั่วเหลือง

79

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมผักขึ้นฉ่ายฝรั่ง

81

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมมันเทศกับฟักทอง

83

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมผักสลัด

85

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมชาเขียวและแปะฮะ

87

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมฟักกับหัวไชเท้า

89

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมแครอทและเก๋ากี้

91

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมแตงกวา

93

การทำนํ้านมถั่วเขียวผสมมันเทศ

95

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมข้าวโอ๊ตและมันเทศ

97

การทำนํ้านมถั่วเหลืองผสมข้าวโพด

99

การนำผลไม้ต่างๆ มาผสมในน้ำนมถั่ว 101

การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมแอปเปิ้ลและกล้วยหอม	105
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมแตงโม	107
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมสาลี่และกีว	109
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมเก๋ากี้ พุทราจีนและถั่วเขียว	111
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมลำไยและพุทราจีน	113
การทำน้ำนมถั่วเขียวผสมพุทราจีน	115
การทำน้ำนมถั่วเขียวผสมองุ่นและลูกเดือย	117
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมองุ่นแห้ง	119
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมองุ่น	121

การนำชาดอกไม้มาผสมกับน้ำนมถั่วเหลือง 123

การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมชาดอกกุหลาบ	127
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมดอกเก๊กฮวย	129
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมชาเขียวและดอกมะลิ	131
การทำน้ำนมถั่วเหลืองผสมลูกเดือยและดอกกุหลาบ	133



สูตรน้ำถั่วเขียว อร่อยและไม่อ้วน



บทที่
1

นํ้านมถั่วเหลือง
หรือนํ้าเต้าหู้



สูตรน้ำถั่วเขียว อร่อยและไม่อ้วน



ที่มาของนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้



นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้กับปาตองโกเป็นเมนูอาหารเช้าที่เราต่างก็คุ้นเคยกันดี แต่รู้หรือไม่ว่านมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีความเป็นมาอย่างไร?



ว่ากันว่าในสมัยราชวงศ์ฮั่นตะวันตกเมื่อ 2,000 กว่าปีก่อน มารดาของไหวหนานฮ่องหลิวอันป่วยหนัก หลิวอันเชิญหมอมีชื่อเสียงจากทั่วทุกสารทิศมารักษา แต่อาการของมารดาก็ไม่ดีขึ้น ช้ำยังแถมลงจนถึงขั้นรับประทานอะไรไม่ได้เนื่องจาก มารดาของเขาชอบรับประทานถั่วเหลืองมาก หลิวอันจึงคิดหาวิธีนำถั่วเหลืองไปแช่น้ำให้นิ่มแล้วบดเป็นน้ำให้มารดาดื่ม พอมารดาของเขาได้ลิ้มรสน้ำถั่วเหลืองก็ชื่นชอบเป็นอันมาก ไม่นานนักอาการป่วยของนางก็หายเป็นปกติ นับแต่นั้นเป็นต้นมา น้ำนมถั่วเหลืองหรือภายหลังก็รู้จักกันในนามของน้ำเต้าหู้จึงกลายเป็นอาหารที่แพร่หลายกันไปทั่ว



ข้อเปรียบเทียบระหว่าง นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้กับนม



นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารสูง แม้ว่าเมื่อพิจารณาจากปริมาณแคลเซียมเพียงอย่างเดียว นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จะมีปริมาณแคลเซียมน้อยกว่านม กล่าวคือ นม 100 กรัมจะมีแคลเซียมอยู่ 110 มิลลิกรัม ในขณะที่นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ในจำนวนปริมาณเท่ากันจะมีแคลเซียมเพียงแค่ประมาณ 10 มิลลิกรัม เท่านั้น แต่นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ก็มีปริมาณสารอาหารชนิดอื่นๆ มากไม่แพ้กัน ซ้ำยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่านมเสียด้วยซ้ำ กล่าวได้ว่า นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จึงเป็นเครื่องดื่มที่โปรดปรานของเด็กและผู้ใหญ่ในยุคปัจจุบันเลยทีเดียว



โปรตีนในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้มีปริมาณมากกว่านมถึง 2.56% ทั้งยังเป็นโปรตีนจากพืชซึ่งเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายมนุษย์ ยิ่งไปกว่านั้น นํ้าเต้าหู้ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส, เหล็ก ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธาตุเหล็กในนํ้าเต้าหู้นั้นมีปริมาณมากกว่านมถึง 25 เท่าเลยทีเดียว

ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในนมมีน้ำตาลชนิดหนึ่งที่เรียกว่าแลคโตส (Lactose) น้ำตาลชนิดนี้จะถูกย่อยสลายและดูดซึมได้โดยเอนไซม์แลคเตส (Lactase) คนที่มีปัญหาขาดแลคเตส จึงมักจะมีอาการท้องเสียได้ง่ายเมื่อดื่มนม นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอลและน้ำตาลแลคโตส จึงกลายเป็นเครื่องดื่มทางเลือกที่เหมาะสมและลงตัวของผู้มีปัญหาในการดื่มนมสด





ทุกยุคทุกสมัยล้วนแต่มีการกล่าวถึง
น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ด้วยกันทั้งสิ้น
แพทย์จีนเชื่อว่าน้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีรสหวาน ฤทธิ์เป็นกลาง มีสรรพคุณ
ช่วยบำรุงม้าม, บรรเทาอาการอึดอัด
กลัดกลุ้มใจที่เป็นสาเหตุทำให้ซีตืดขัด,
รักษาสภาวะพร่อง, สร้างความชุ่มชื้น,
ขับร้อนในปอด, ละลายเสมหะ ฯลฯ
น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีสรรพคุณ
ช่วยขับปัสสาวะ, ปรับสีให้ลงสู่เบื้องล่าง,
ขจัดพิษ และรักษาอาการต่างๆ ที่มีสาเหตุ
จากลมร้อน” น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้
“เป็นอาหารที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ, เสริม
ความงาม, เพิ่มไขกระดูก, เสริมกำลัง และ
ช่วยรักษาสภาวะพร่อง” นอกจากนี้ หาก
พิจารณาจากมุมมองของโภชนาศาสตร์

1 ตามหลักแพทย์แผนจีน คำว่า “ชี่” หรือ “ลมปราณ” เป็นตัวทำให้เลือดไหลเวียนในกระแสได้อย่างปกติ หากชี่น้อยจะทำให้เหนื่อย, อ่อนเพลีย, ไม่มีเรี่ยวแรง, ไม่กระฉับกระเฉง

โปรตีนในถั่วเหลือง

โปรตีนในถั่วเหลืองเป็นโปรตีนจากพืชที่ดีที่สุดซึ่งสามารถเทียบได้กับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ไม่มีกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล ดังนั้นจึงเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับ ผู้ที่มีไขมันในเลือดผิดปกติ, มีคอเลสเตอรอลสูง, เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และเป็นโรคอ้วน

เลซิตินในถั่วเหลือง

เลซิตินเป็นไขมันชนิดหนึ่งซึ่งมีอยู่ในถั่วเหลือง เลซิตินเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของเซลล์ในร่างกายมนุษย์ซึ่งมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก ต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมและวงจรชีวิตของเซลล์ เลซิตินมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มเมตาบอลิซึมของร่างกาย เพิ่มความสามารถในการเยียวยาตนเอง, เพิ่มความสามารถในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันต้านโรค, เสริมสร้างกำลังกาย, **ชะลอความแก่, ลดไขมันในเลือดและคอเลสเตอรอล,** เพิ่มเมตาบอลิซึมของเซลล์ตับ, กระตุ้นให้กรดไขมันแตกตัว, ปกป้องตับ, ป้องกันไขมันพอกตับ ฯลฯ นอกจากนี้ เลซิตินยังช่วยบำรุงเซลล์ประสาทสมอง และช่วยให้การถ่ายทอดกระแสประสาทระหว่างเซลล์ประสาทเร็วขึ้นอีกด้วย



○ เส้นใยอาหาร

เส้นใยอาหารที่มีในน้ำเต้าหู้สามารถช่วยปรับสมดุลของระดับไขมันในเลือด, ลดคอเลสเตอรอล, ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ, กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้, ย่นระยะเวลาที่กากอาหารค้างคั่งอยู่ในลำไส้, ระบายท้อง, ป้องกันโรคท้องผูก, ป้องกันโรคนิ่วในถุงน้ำดี, ลดน้ำตาลในเลือด, ลดการดูดซึมแคลอรีและไขมันในอาหาร นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้, มะเร็งเต้านมอีกด้วย

○ ไอโซฟลาโวน (Isoflavone) ในถั่วเหลือง

สารไอโซฟลาโวน (Isoflavone) ในถั่วเหลืองเป็นสารประกอบฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ชนิดหนึ่งซึ่งมีองค์ประกอบคล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ดังนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช สารไอโซฟลาโวน (Isoflavone) มีฤทธิ์ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย, ช่วยชดเชยเอสโตรเจนที่ขาดหายไปในช่วงวัยทอง, ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นและสร้างความยืดหยุ่นให้กับผิว, บรรเทาอาการของโรควัยทองและโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้สารไอโซฟลาโวน (Isoflavone) ในถั่วเหลืองยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งซึ่งสามารถยับยั้งไม่ให้เกิดสารก่อมะเร็งขึ้น, สามารถยับยั้งการเติบโตและแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ทั้งยังต้านมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งไปกว่านั้น สารไอโซฟลาโวน (Isoflavone) ยังมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาโรคทางระบบหมุนเวียนโลหิตได้ผลเป็นอย่างดีอีกด้วย



○ กรดไขมันไม่อิ่มตัว

กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์มีสองชนิด ได้แก่ กรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันอิ่มตัวเป็นกรดไขมันที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้เองและมีอยู่มากในเนื้อสัตว์ ทำให้คอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นได้ ดังนั้นจึงไม่ควรรับประทานมาก ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัวนั้นเป็นกรดไขมันที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า มีสรรพคุณช่วยลดความหนืดของเลือด, ลดคอเลสเตอรอล, ช่วยปรับเปลี่ยนการหมุนเวียนของเลือดในกลุ่มหลอดเลือดเล็กไมโครเซอร์คิวเลชัน (Microcirculation), ปกป้องเส้นเลือดสมอง, ช่วยเสริมสร้างความจำและความสามารถในการคิด นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคไขมันในเลือดผิดปกติ, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคหลอดเลือดแดงแข็ง, โรครูมาติซึม และโรคทางระบบหมุนเวียนโลหิต ฯลฯ ได้อีกด้วย

○ แร่ธาตุ

ถั่วเหลืองมีแร่ธาตุอยู่หลายชนิด เช่น แคลเซียม, เหล็ก, แมกนีเซียม, ฟอสฟอรัส ฯลฯ แคลเซียมในถั่วเหลืองช่วยบำรุงกระดูกและลดอัตราการเกิดโรคกระดูกพรุน, เหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก, ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส, แมกนีเซียมช่วยบรรเทาอาการประสาทตึงเครียด, จิตใจไม่สงบ ส่วนฟอสฟอรัสเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ฟันและกระดูกแข็งแรง



Joseph S.G.



ข้อดี 8 ประการของการดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้

1. บำรุงร่างกายให้แข็งแรง

น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ประกอบด้วยสารอาหารมากมายหลายชนิดที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรตีนที่มีปริมาณมากและมีคุณภาพดี มีส่วนสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงเป็นอย่างมาก

2. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้อุดมด้วยเส้นใยอาหาร สามารถยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลที่มากเกินไปจนความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ นับได้ว่าเป็นอาหารชั้นยอดที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานทุกวันเลยทีเดียว

3. ป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

สารสเตกมาสเตอร์รอล (Stigmasterol), โฟแทสเซียม และแมกนีเซียมในน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีฤทธิ์ต้านโซเดียม เนื่องจากโซเดียมเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นหากเราสามารถควบคุมปริมาณโซเดียมในร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ เราก็จะสามารถป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้

4. ป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

สารสเตกมาสเตอร์รอล (Stigmasterol), โฟแทสเซียม, แมกนีเซียม และแคลเซียมมีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ, บำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ, ลดคอเลสเตอรอล, กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด, ป้องกันหลอดเลือดหดเกร็ง ดังนั้นหากดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ทุกวัน วันละ 1 ถ้วยก็จะลดอัตราการกำเริบของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้

5. ป้องกันและรักษาโรคเส้นโลหิตในสมองแตก

แมกนีเซียมและแคลเซียมในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้มีสรรพคุณ ช่วยลดไขมันในหลอดเลือดสมอง, ช่วยให้เลือดในสมองไหลเวียนได้ดี ดังนั้นจึงสามารถป้องกันภาวะสมองขาดเลือดจากเส้นเลือดสมองอุดตันและเส้นเลือดในสมองแตกได้ นอกจากนี้ เลซิตินในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ยังช่วยลดจำนวนเซลล์สมองตาย และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้อีกด้วย

6. ป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

โปรตีน, ซีลีเนียม และโมลิบดีนัมในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ต่างก็มีสรรพคุณ ช่วยยับยั้งและรักษาโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร, โรคมะเร็งลำไส้ และโรคมะเร็งเต้านม

7. ชะลอความแก่

ซีลีเนียม, วิตามิน E และวิตามิน C ในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ป้องกันการแก่ตัวของเซลล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์สมอง ดังนั้นจึงสามารถป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้

8. เสริมความงาม

ในนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ประกอบด้วยสารต่างๆ เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช, โปรตีน, สารไอโซฟลาโวน (isoflavone), เลซิติน ดังนั้นจึงเป็นอาหารเสริมฮอร์โมนเอสโตรเจนตามธรรมชาติซึ่งมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อในสตรี, ชะลอการแก่ของผิว และช่วยเสริมความงามด้วย



จะทำนํ้านมถั่วเหลือง หรือนํ้าเต้าหู้ให้อร่อยได้อย่างไร



ปัจจุบัน มีผู้นิยมทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้รับประทานกันเองในครอบครัวมากขึ้น แล้วเราจะทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ให้อร่อยได้อย่างไร? มีเคล็ดลับสำคัญอยู่ 4 ประการ ดังต่อไปนี้

เลือกถั่วที่มีคุณภาพดี

การเลือกถั่วมีความสำคัญต่อการทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้เป็นอย่างมาก ทั้งนี้ ถั่วที่มีคุณภาพดีต้องมีเมล็ดอ้วนสมบูรณ์, ผิวเรียบ, ไม่มีรอยกัดแทะโดยเฉพาะมอด

ต้องนำถั่วไปแช่นํ้าก่อน

ถึงแม้ว่าเครื่องทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จะสามารถทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ได้ทั้งจากถั่วเมล็ดแห้งและถั่วเปียก แต่ทางที่ดีควรเลือกใช้ถั่วที่แช่นํ้ามาแล้ว เพราะการนำถั่วไปแช่นํ้าจะช่วยชะล้างสิ่งสกปรกที่อยู่บนผิว ทั้งยังช่วยเพิ่มอัตราการย่อยและดูดซึมสารอาหารจากถั่วได้ นอกจากนี้ การทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จากถั่วเมล็ดแห้งยังทำให้ใบมีดของเครื่องสีกร่อนได้ง่าย และเมล็ดถั่วแห้งยังทำให้นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่ได้มีรสผาดอีกด้วย ถั่วเปียกไม่ได้หมายความว่าเอาถั่วไปล้างนํ้าให้เปียกแต่หมายถึงนำถั่วไปแช่นํ้าค้างคืนหรือแช่อย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง

๐ ใช้น้ำสะอาดทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้

ถึงแม้ว่าเมล็ดถั่วที่แช่นํ้าแล้วจะมีรสชาติดีขึ้น แต่การทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ไม่ควรใช้นํ้าที่แช่ถั่ว มิฉะนั้นนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่ได้จะมีรสชาติไม่สดใหม่ ซ้ำยังก่อให้เกิดโรคได้ง่าย วิธีที่ถูกต้องคือต้องล้างเมล็ดถั่วที่แช่นํ้าแล้วด้วยนํ้าสะอาดหลายๆ ครั้ง จากนั้นค่อยใส่ลงในเครื่องทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ แล้วเติมนํ้าสะอาดลงไป

๐ เลือกส่วนผสมให้เหมาะสม

ในการทำนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ เราไม่เพียงแต่สามารถเลือกใช้ถั่วเหลือง, ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วเขียวได้เท่านั้น แต่ยังสามารถผสมกับธัญพืช, ผลไม้, ผัก และผลไม้แห้งชนิดต่างๆ เพื่อให้ได้นํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่มีรสชาติอร่อย สอดคล้องกับความชื่นชอบและรสนิยมของแต่ละคน



สูตรน้ำถั่วเขียว อร่อยและไม่อ้วน



วิธีเก็บนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้

ควรดื่มนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่สดใหม่จะดีที่สุด หากทำรับประทานเองในครอบครัวก็ควรทำแล้วดื่มทันที แต่หากดื่มไม่หมดต้องเก็บให้ถูกวิธี เพราะถ้าบูดจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

วิธีเก็บข้ามวัน

เทนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่เหลืกลงในภาชนะที่สะอาดแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น เมื่อจะดื่มจึงนำมาอุ่นให้ร้อนหรือถ้าชอบดื่มแบบเย็นก็นำมาดื่มได้ทันที ดื่มเข้าเย็น การอุ่นนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ให้ร้อน **ให้อุ่นร้อนได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น** ขอย้ำครั้งเดียวเท่านั้น

วิธีเก็บให้ได้หนึ่งสัปดาห์

ในกรณีที่ทำในปริมาณมากไม่สามารถดื่มให้หมดได้และต้องการเก็บไว้ดื่มหลายวัน ให้เตรียมขวดที่ปิดมิดชิดและทนความร้อนได้ เช่น ขวดสุญญากาศ หรือกระติกเก็บความร้อน ทั้งนี้ เนื่องจากนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ที่เพิ่งทำเสร็จจะร้อนจัด ดังนั้นภาชนะที่ใส่จึงต้องเป็นภาชนะที่ทนความร้อนได้ แต่ในขณะเดียวกัน หากต้องการเก็บไว้นานๆ ก็ต้องอย่าให้สัมผัสกับอากาศหรือเชื้อจุลินทรีย์ ดังนั้นภาชนะจึงต้องมีฝาปิดมิดชิด อากาศและนํ้าเข้าไม่ได้

ก่อนที่จะเทนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ร้อนลงในภาชนะ จะต้องล้างภาชนะให้สะอาด, ตากให้แห้ง แล้วนำไปลวกนํ้าร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค จากนั้นค่อยเทนํ้าร้อนในภาชนะทิ้งและเติมนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้ลงไป ไม่ควรเทให้เต็มภาชนะ แต่ควรเหลือช่องว่างไว้บ้าง เวลาปิดฝาต้องปิดหลวมๆ ก่อน จากนั้นอีกประมาณสิบกว่าวินาทีค่อยหมุนให้แน่น ตั้งทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำไปแช่ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส เพียงเท่านี้ก็จะสามารถเก็บนํ้าเต้าหู้ได้ 1 สัปดาห์ เมื่อจะดื่มค่อยนำมาอุ่นร้อนเป็นครั้งๆ ไป



ข้อห้ามในการดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ และผู้ที่ไม่ควรดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้

น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยสารอาหารและเหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย แต่การดื่มน้ำเต้าหู้ก็มีข้อห้ามอยู่หลายประการ ดังนี้

ห้ามดื่ม

ห้ามดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ที่ยังต้มไม่สุก

ในน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น สารที่มีฤทธิ์ต้านซาโปนิน (Saponin) และเอนไซม์ทริปซิน (Enzyme Trypsin) อยู่ หากดื่มทั้งที่ยังต้มไม่สุกจะทำให้มีอาการคลื่นไส้, อาเจียน, ท้องเสีย ฯลฯ ได้ ดังนั้น เราจึงต้องต้มให้สุกก่อนดื่มเสมอ อย่างไรก็ตาม มีคนมากมายเข้าใจผิดว่าน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ที่ต้มจนเดือดเป็นฟองนั้นเป็นน้ำเต้าหู้ที่สุกแล้ว แต่แท้ที่จริงแล้วนี่เป็นแค่การ ‘เดือดปอลมๆ’ เท่านั้น ที่ถูกต้องคือ หลังจากมีฟองปรากฏขึ้นบนผิวหน้าเราต้องหรี่ไฟให้อ่อนลงแล้วต้มต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งฟองหมด เช่นนี้น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้จึงจะสุกอย่างแท้จริง

ห้ามดื่ม

ห้ามรับประทานพร้อมกับไข่ไก่ดิบ

มีหลายท่านที่ชอบรับประทานน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้พร้อมกับไข่ไก่ดิบหรือตอกไข่ไก่ดิบลงในน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เพราะเชื่อว่าจะทำให้ได้รับสารอาหารมากยิ่งขึ้น แต่แท้ที่จริงแล้วความเชื่อเช่นนี้เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากเมือกเหนียวในไข่ขาวรวมตัวกับเอนไซม์ทริปซินในน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ได้ง่าย และหลังจากสารทั้งสองชนิดรวมตัวเข้าด้วยกันจะก่อให้เกิดสารที่ดูดซึมได้ยาก ส่งผลให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้น้อยลงตามไปด้วย ดังนั้น หากต้องการรับประทานไข่ไก่พร้อมกับน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ก็ต้องทำให้ไข่สุกก่อน

ห้ามดื่ม

ห้ามผสมกับน้ำตาลแดง

น้ำตาลแดงประกอบด้วยกรดออกซาลิกและกรดมาลิก เมื่อน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ผสมกับกรดจะก่อให้เกิดสารตกตะกอน ส่งผลให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารที่มีไปอย่างน่าเสียดาย

ห้ามดื่ม

ห้ามดื่มมากเกินไปในครั้งเดียว

หากดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้มากเกินไปในครั้งเดียวจะทำให้เกิดอาการโปรตีนไม่ย่อย และมีอาการท้องอืด, ท้องเสีย ฯลฯ ตามมาได้ ทั้งนี้ โดยทั่วไปแล้วผู้ใหญ่ควรดื่ม น้ำเต้าหู้ครั้งละ 300 – 500 มิลลิลิตร ส่วนเด็กที่มีอายุมากกว่า 3 ปี ควรดื่มครั้งละ 100 – 200 มิลลิลิตร

ห้ามดื่ม

ห้ามดื่มตอนท้องว่าง

น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้อุดมด้วยโปรตีน หากดื่มตอนที่ท้องว่างโปรตีนจะถูกดึงมาใช้แทนแป้ง จึงเป็นการสูญเสียโปรตีนไปโดยเปล่าประโยชน์ และยังทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบทางเดินปัสสาวะต้องทำงานหนักอีกด้วย ดังนั้น เมื่อดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ ทางที่ดีควรรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น หมั่นโถว, ขนมปัง ฯลฯ ควบคู่ไปด้วยจึงไม่แปลกที่คนถึงนิยมดื่มคู่กับปาต่องโก๋



สูตรน้ำถั่วเขียว อร่อยและไม่อ้วน



ลดแก่

ลดอ้วน

เพิ่มความสวย

ด้วยเครื่องทำน้ำซุ้พืช !! สนิท!!

- เพื่อสุขภาพของท่านและครอบครัว
- สะอาด ปลอดภัย



คุณสมบัติของระบบเครื่องไฟฟ้า เซฟตี้เซ็นเตอร์
สแตนเลสแท้ ทั้งตัวโกและฝาครอบไร้รอยเชื่อมต่อ คุณภาพดีที่สุด
มีขายในอเมริกา ยุโรป ญี่ปุ่น และประเทศต่างๆ เกือบทั่วโลก

สนใจติดต่อสั่งซื้อได้ที่

บริษัท D.K. อินเตอร์ : 96 พหลโยธิน 32 แขวงเสนานิคม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทร. 02-942-9270-2 โทรสาร. 02-942-9273



ดวกกมลปับลิชชิ่ง

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า