

นมถั่วเหลือง ดีกว่า นมวัว จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

นมถั่วเหลือง ดีกว่า นมวัว จริงหรือ?



"ที่เค้าว่านมถั่วเหลืองดีอย่างโน้นอย่างนี้ แถมราคาก็ถูกกว่านมวัว
แล้วอย่างนี้เราจะหันมาดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมวัวซะเลยจะดีไหม"

คลิกฟังเพลงดื่มนมกันเถอะ <http://radio.sanook.com/music/player/ดื่มนมกันเถอะ/43695/>

คำถามนี้เคยเกิดขึ้นในใจ คุณบ้างรึเปล่า? วันนี้เราจะมาไขข้อสงสัยที่ว่านี้กันให้ชัด ๆ เลย

ในเรื่องของโปรตีน ถ้าทำนมถั่วเหลืองจากสูตร ถั่วเหลือง 1 ส่วนต่อน้ำ 8 ส่วน จะได้โปรตีนใกล้เคียงกับนมวัว คือ ดื่มนมถั่วเหลือง 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้โปรตีน ประมาณ 6 กรัม (นมวัว 1 แก้ว จะได้โปรตีนประมาณ 7 กรัม)
แต่คุณภาพโปรตีนในนมวัวมีความสมบูรณ์ของกรดอะมิโนที่เป็นส่วนประกอบของโปรตีนดีกว่าโปรตีนจากถั่วเหลืองที่มาจากพืช
แต่คุณภาพของโปรตีนในนมถั่วเหลือง ก็สามารถเสริมให้ดีขึ้นได้ ด้วยการเติมเครื่องต่าง ๆ อย่างที่นิยมกัน เช่น ลูกเดือย สาเก ถั่วแดงลงไป
ได้ทั้งความอร่อยแถมคุณค่าของโปรตีนสมบูรณ์ขึ้น

พลังงานที่ได้จากนมวัวจะมีไขมันมากกว่านมถั่วเหลืองถึง 2 เท่า คือนม วัว 1 แก้วจะให้พลังงาน ประมาณ 170 แคลอรี ส่วนนมถั่วเหลืองจะให้เพียง 80 แคลอรี เท่านั้น แต่คนที่ดื่มนมถั่วเหลืองเติมน้ำตาลมาก
จนมีรสหวานกว่านมสดรสหวาน ก็จะได้พลังงานทั้งหมดพอ ๆ กัน
เมื่อดื่มนมถั่วเหลืองจะให้แคลเซียมที่น้อยกว่านมวัว แต่ให้ธาตุเหล็กและวิตามินบีหนึ่งที่มีมากกว่า

เราดื่มนมถั่วเหลืองทดแทนนมวัวไม่ได้ เพราะจะมีแคลเซียมน้อยกว่านมวัวอยู่มาก
แต่หากมีการเสริมแคลเซียมลงในนมถั่วเหลือง ก็เท่ากับว่าเสริมคุณค่าทางโภชนาการให้สมบูรณ์มากขึ้น
สำหรับผู้ที่ต้องการดื่มนมถั่วเหลืองเป็นอาหารเสริมก็ควรดื่ม วันละ 1-2 แก้ว

หากเป็น นมถั่วเหลืองธรรมชาติ ที่ไม่ได้มีการเสริมแคลเซียม ขอแนะนำให้ดื่มนมวัวบ้างประมาณวันละ

1-2 แก้ว สำหรับผู้ใหญ่ หรือ 2-3 แก้วสำหรับเด็ก เช่นเดียวกับหญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร
เพื่อจะได้แคลเซียมอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสภาวะนั้นๆ

ขอบคุณที่มาบทความจาก www.healthcorners.com