




# อาหารมังสวิรัต จากโปรตีนเกษตร

 อุษษา ภูคัสมาส เย็นใจ ฐิตะฐาน  
สมจิต อ่อนหม่อม วาสนา นาราศรี  
ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ  
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

ในแต่ละวันเราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้มีปริมาณมากพอต่อความต้องการของร่างกาย และเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

อาหารมังสวิรัตเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ได้ได้รับความสนใจจากผู้ที่ไม่นิยมบริโภคเนื้อสัตว์ ส่งผลให้อาหารประเภทถั่วพืช ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผักผลไม้ เป็นอาหารหลักที่จำเป็นสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต

**มังสวิรัตคืออะไร** (<http://www.thailabonline.com/>)

คำว่ามังสวิรัต มาจาก มังสะ + วิรัต

มังสะ แปลว่า เนื้อ

วิรัต แปลว่า ปราศจากความยินดี ละเว้น

ดังนั้นผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต คือผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ อาหารส่วนใหญ่ประกอบด้วย ข้าว ซึ่งรวมถึงข้าวทุกชนิด ในลักษณะของข้าวกล้องหรือข้าวขัดสี ผลิตภัณฑ์จากข้าว ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วลิสง รวมถึงผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ต่าง ๆ อาหารพวกเมล็ด เช่น งา เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน และผักผลไม้ทุกชนิดที่มีตามฤดูกาล

ประเภทของมังสวิรัต แบ่งตามชนิดของอาหารที่กินเป็น 3 ประเภท ได้แก่

- มังสวิรัตชนิดเคร่งครัด กินอาหารจากพืชอย่างเดียว ไม่มีเนื้อสัตว์ ไข่ นม
- มังสวิรัตที่ดื่มนม กินอาหารจากพืชผักและนม
- มังสวิรัตที่ดื่มนมและกินไข่



## อาหารมังสวิรัติต่อสุขภาพอย่างไร

- ลดภาระระบบย่อยอาหารของร่างกายให้ทำงานน้อยลง เนื่องจากการบริโภคเนื้อสัตว์ต้องใช้เวลามากกว่าในการย่อยอาหาร เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารชนิดอื่น

- ช่วยล้างพิษ เพราะร่างกายมนุษย์ไม่อาจดูดซึมโปรตีนจากสัตว์ได้ทั้งหมด จึงมีเหลืออยู่ในลำไส้ ซึ่งในที่สุดก็จะเกิดการหมักบูดเน่าเปลี่ยนเป็นสารเคมีกลิ่นเหม็น เช่น มีเทน แอมโมเนีย และซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (ก๊าซไข่เน่า) ดังนั้นการบริโภคผัก ผลไม้ และธัญพืชมากขึ้นจะช่วยให้ลำไส้สะอาด จัดเป็นการล้างพิษอีกวิธีหนึ่ง

- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วนและโรคมะเร็ง
- ช่วยระบบขับถ่ายให้เป็นไปอย่างปกติ

## โปรตีนเกษตร

เมื่ออาหารมังสวิรัตคืออาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ แต่สารอาหารประเภทโปรตีนก็มีความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้น ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นประจำ จึงควรเลือกบริโภคอาหารชนิดอื่นที่ให้สารอาหารโปรตีนที่ใกล้เคียงเนื้อสัตว์ ซึ่งสารดังกล่าวมีอยู่ในถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ซึ่งช่วยให้ร่างกายไม่ขาดสารอาหารโปรตีน

โปรตีนเกษตรหรือเนื้อเทียม (Textured Vegetable Protein : TVP) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตโดยสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลิตจากแป้งถั่วเหลืองพร่องไขมัน 100% จัดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการซึ่งมีโปรตีนจากพืชถึง 50% โดยโปรตีนจากถั่วเหลืองดังกล่าวถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบทุกตัว โดยเฉพาะมีไลซีน (Lysine) สูง นอกจากนี้ โปรตีนเกษตรยังมีราคาถูกเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ (<http://www.ifrpd.ac.th/2009/index.php?>)

การนำโปรตีนเกษตรมาใช้ในการประกอบอาหาร สามารถใช้ปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ สำหรับส่วนผสมอย่างอื่นนั้นใช้ตามเดิม ในฉบับนี้เมนูคู่สุขภาพขอนำเสนอ เมนูอาหารว่างมังสวิรัติจากโปรตีนเกษตร มาฝากท่านผู้อ่าน 3 เมนูค่ะ

## โปรตีนเกษตรกระเพรากรอบ

บุญมา นิยมวิทย์



ส่วนผสม	
โปรตีนเกษตร ชิ้นขนาดเท่ากัน	500 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	250 กรัม
กระเทียม หั่นแผ่นบาง	200 กรัม
พริกชี้หนูแห้งเด็ดก้าน	50 กรัม
ใบกระเพราเด็ดเป็นใบ	100 กรัม
ซีอิ๊วขาว	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด	

### วิธีทำ

1. ลวกเม็ดมะม่วงหิมพานต์ในน้ำเดือด ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. ละลายน้ำตาลทรายกับซีอิ๊ว เข้าด้วยกัน
3. ทอดกระเทียม เม็ดมะม่วงหิมพานต์ โปรตีนเกษตร ใบกระเพรา พริกชี้หนูแห้ง ให้เหลืองและกรอบ โดยทอดทีละอย่างตามลำดับ
4. ตักน้ำมันออกจากกระทะ ใส่โปรตีนเกษตร และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงในกระทะปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทรายที่ละลายเข้ากันดีแล้ว โดยค่อยๆ ใส่ทีละน้อย คนให้ทั่วตลอดเวลา จนส่วนผสมแห้งดี ตักใส่จาน รับประทานกับใบกระเพรา กระเทียม พริกชี้หนูแห้ง ทอดกรอบ

## ข้าวตังหน้าตั้ง

สมจิต อ่อนเหม



ส่วนผสม	
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด	1 ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วโขลกพอแตก	½ ถ้วย
กะทิ	2 ถ้วย
หอมซอย	¼ ถ้วย
น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่น	2 ช้อนชา
พริกไทยป่น	2 ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง	3-4 เม็ด
หอมแดงหั่น	1 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. โขลกพริกแดง หอม รากผักชี พริกไทยป่นจนละเอียดพักไว้
2. ตั้งกะทิ เคี้ยวพอแตกมัน นำเครื่องที่โขลก ลงผัดให้หอม ใส่โปรตีนเกษตร
3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล ใส่ถั่วลิสง หอมซอย
4. เวลาจะรับประทานตักใส่ถ้วย โรยด้วยใบผักชี รับประทานกับข้าวตั้งทอด

## ปอเปี๊ยะทอด

สมจิต อ่อนเหม



ส่วนผสม		
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด	1	ถ้วย
วุ้นเส้นแช่น้ำหั่นสั้นๆ	1	ห่อ (50 กรัม)
เห็ดหูหนูหั่นฝอย	½	ถ้วย
ต้นหอม ผักชีหั่นฝอย	3	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีโขลกละเอียด	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	2	ช้อนชา
กระเทียมโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
แป้งปอเปี๊ยะ	½	กิโลกรัม
น้ำมันสำหรับทอด		

## วิธีทำ

1. ผสมโปรตีนเกษตร รากผักชี พริกไทย กระเทียมที่โขลกไว้
2. ใส่วุ้นเส้น เห็ดหูหนู ซีอิ๊วขาว ต้นหอม ผักชี คลุกให้เข้ากัน
3. ตักใส่ใส่แป้งปอเปี๊ยะ ห่อให้เป็นแท่งๆ
4. เวลาจะรับประทาน นำไปทอด

ส่วนผสมน้ำจิ้ม		
น้ำส้ม	½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	5	เม็ด
หัวไชเท้าหั่นฝอย	½	ถ้วย

## วิธีทำ

1. น้ำส้ม น้ำตาล เกลือ ใส่หม้อเคี้ยวพอเหนียว
2. ใส่พริกชี้ฟ้าแดง โขลกละเอียด
3. เวลาจะรับประทานใส่หัวไชเท้าหั่นฝอย

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารต่อ 100 กรัม

อาหาร	สารอาหาร			
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
โปรตีนกระเพาะกรอบ	210.16	19.6	11.36	9.6
ข้างตังหน้าตัง	213	14	15	5
ปอเปียะทอด	136	18	7	1

### เอกสารอ้างอิง

- นิรนาม. การดูแลสุขภาพและโภชนาการผู้สูงอายุ. [online]. Available : <http://www.thailabonline.com> [21 ธันวาคม 2554]
- ประโยชน์ของการทานมังสวิรัต. [online]. Available : <http://www.jfoodmaket.com> [22 ธันวาคม 2554]
- โปรตีนเกษตร. [5 ตุลาคม 2552]. Available : <http://ifprd.ku.ac.th/2009/index.php?> [22 ธันวาคม 2554]
- สุขภาพดีด้วยการกินมังสวิรัต. [online]. Available : <http://www.applyorganic.com> [21 ธันวาคม 2554]

