



# ซูชิ : ซูเปอร์ฟู้ดส์



วาสนา นาราศรี

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
ม.เกษตรศาสตร์

เมื่อกล่าวถึงคำว่า **ซูเปอร์ฟู้ดส์ (Superfoods)** ก็คงเป็นที่เข้าใจกันดีอยู่แล้วว่าเป็นศัพท์ที่ใช้อธิบายถึงอาหารที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ หรือมีองค์ประกอบทางเคมีกายภาพในคุณสมบัติบางอย่างที่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งนอกเหนือจากการให้สารอาหารพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ เช่น มีองค์ประกอบของสารที่ช่วยเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เช่น โยอาอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ สารพฤกษเคมี และสารพรีไบโอติกส์ เป็นต้น

สำหรับซูชิ ที่หลายๆ คนชื่นชอบนั้นก็ได้อธิบายว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพยอดนิยม โดยวัตถุดิบที่นำมาใช้จะต้องมีการคัดสรร เน้นความสดใหม่แบบตามธรรมชาติที่ยังคงคุณภาพ เพื่อให้ได้สัมผัสในรสชาติที่ผ่านการปรุงน้อยที่สุด และในบางเมนูก็ต้องผ่านการปรุงอย่างถูกสุขลักษณะ อีกทั้งการเลือกวัตถุดิบก็ควรจะให้มีส่วนที่หลากหลายนด้วยกัน อาหารชนิดนี้สามารถทำรับประทานเองได้ง่ายๆ โดยมีส่วนประกอบหลักๆ คือ ข้าวที่ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชูที่ได้จากการนำน้ำส้มสายชูหมักจากข้าวมาผสมกับน้ำตาล และเกลือ ส่วนหน้าต่างๆ ของซูชิจะเป็นประเภท อาหารทะเล เห็ด ผัก หรือไข่ เป็นต้น โดยวัตถุดิบแต่ละชนิดจะอุดมด้วยสารอาหารที่สำคัญ เช่น กรดไขมัน Omega-3 จากปลาแซลมอน ปลาทูน่า ฯลฯ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้าง และการทำงานของสมอง ตับ และระบบประสาท การพัฒนาเรียนรู้ รวมทั้งเกี่ยวกับเรตินาในการมองเห็น นอกจากนี้ ยังมีบทบาทสำคัญต่อโภชนาการและสุขภาพของคนเรา เช่น ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล อีกทั้งยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบ และหน้าที่ของเกล็ดเลือดที่สามารถลดอันตรายของโรคทางเดินหายใจ โรคไขมันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ ในส่วนของวัตถุดิบที่ใช้ในการห่อข้าวอย่างสาหร่ายทะเลก็มีประโยชน์เพราะเต็มไปด้วยแร่ธาตุ วิตามินและกรดอะมิโน เช่น วิตามินบีรวม โปแตสเซียม และแคลเซียม นอกจากนี้วัตถุดิบที่ให้ความชุ่มชื้นและเผ็ดร้อนขึ้นจุมกอย่างวาซาบิ ก็เป็นแหล่งของโพ-แตสเซียม แคลเซียม และวิตามินซี โดยเฉพาะซูชิที่คนส่วนใหญ่นิยมบริโภคกันนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการต่อชิ้น คือ มีพลังงานอยู่ในช่วง 23.0-90.0 กิโลแคลอรี, ไขมัน 0.04-3.0 กรัม, โปรตีน 0.4-6.63 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 0-13.0 กรัม, โซเดียม 10.0-144.0 มิลลิกรัม, น้ำตาล 0-5.0 กรัม และโคเลสเตอรอล 0-28.0 มิลลิกรัม ดังแสดงในตารางที่ 1 ทั้งนี้ด้วยความอุดมสมบูรณ์ และความหลากหลายของวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหารต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จึงมีการคิดค้นนำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมารวมไว้ในเมนูเดียวกัน อย่างการใช้ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก ข้าวกล้องดอย ฯลฯ สำหรับทำซูชิ ซึ่งก็สามารถเรียกได้ว่าเป็น ซูชิซูเปอร์ฟู้ดส์ (Superfoods) ที่มีแต่ประโยชน์ดีต่อสุขภาพ

เพื่อสุขภาพที่ดีก็ไม่ควรรอช้า ลองหยิบเมนูซูชิหน้ายอดฮิตตามที่แนะนำไว้นี้ หรือจะดัดแปลงเป็นซูชิหน้าต่างๆ ที่ชื่นชอบไว้ในหนึ่งมื้ออาหาร ซึ่งเป็นเมนูง่ายๆ และมีเครื่องปรุงส่วนผสมที่ไม่ยุ่งยาก เพียงแต่คัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ก็พร้อมลงมือ...

### การหุงข้าวซูชิ



ส่วนผสม	
ข้าวกล้องตอຍ	600 กรัม
ข้าวเหนียว	400 กรัม
น้ำเปล่า	1,300 ซีซี

- วิธีทำ**
- ล้างข้าวเพื่อเอาเศษสิ่งสกปรกออก ประมาณ 2 ครั้ง หรือจนกระทั่งน้ำใส
  - แช่ข้าวไว้ที่อุณหภูมิห้อง นานประมาณ 30 นาที พักให้สะเด็ดน้ำ
  - หุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า โดยเติมน้ำตามอัตราส่วนที่กำหนด เมื่อข้าวสุกต้องพักไว้ให้ข้าวระอุไม่น้อยกว่า 10 นาที

### น้ำส้มปรุงข้าวซูชิ



ส่วนผสม	
น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว	500 ซีซี (2 ถ้วย)
น้ำตาลทราย	375 กรัม
เกลือป่น	80 กรัม
มิริน	2 ช้อนชา
สาเก	1 ช้อนชา
สาหร่ายคอมบุ (แช่น้ำจนพองตัว)	1 ชิ้น

- วิธีทำ**
- นำส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นสาหร่ายคอมบุ ใส่ลงในภาชนะ แล้วคนให้ส่วนผสมละลายเข้ากันดี
  - นำสาหร่ายคอมบุลงแช่ในส่วนผสมข้อ 1 เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมให้กับน้ำปรุงข้าวซูชิ นาน 30 นาที หรือแช่ค้างคืนด้วยการนำเข้าตู้เย็น แล้วตักสาหร่ายคอมบุออก ก่อนที่จะนำไปตั้งไฟให้เดือดโดยคนตลอดเวลา ยกลง พักไว้ให้เย็นก่อนนำไปใช้

### การผสมข้าวซูชิ

นำข้าวสวยร้อนๆ 1 กิโลกรัม ใส่ภาชนะปากกว้าง ผสมกับน้ำส้มปรุงข้าวซูชิ 100 กรัม โดยใช้พายไม้คนผสมให้ทั่วพร้อมกับใช้พัด หรือพัดลมช่วยกระจายความร้อน จนได้ข้าวซูชิเมล็ดสวยที่เป็นมันเงา

### ข้าวปั้นหน้าปลาแซลมอน



ส่วนผสม	
ปลาแซลมอน	5 กรัม
ข้าวซูชิ	75 กรัม

- วิธีทำ**
1. แล่ปลาแซลมอนให้เป็นชิ้นพอคำ โดยลากจากโคนมีดถึงปลายให้ชิ้นปลาขาดในครั้งเดียว
  2. บั่นข้าวให้เป็นก้อนวางบนชั้นปลา แล้วขึ้นรูปให้เป็นก้อนสี่เหลี่ยมผืนผ้า พลิกให้เนื้อปลาอยู่ด้านบน และลูปให้ติดกับข้าว กดให้เป็นรูปทรงที่สวยงาม

เมื่อได้ข้าวปั้นหน้าปลาแซลมอน 1 ในเมนู “ซูชิซูเปอร์ฟู้ดส์” กันแล้วก็นำไปจัดเสิร์ฟกับซีอิ้วญี่ปุ่น (โชยุ) และวาซาบิตามชอบ

**ตารางที่ 1** คุณค่าทางโภชนาการของซูชิชนิดต่างๆ ที่คนโดยส่วนใหญ่นิยมรับประทาน ต่อ 1 ชิ้น มีดังนี้

ชื่อ	น้ำหนัก	พลังงาน	ไขมัน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	น้ำตาล	โคเลสเตอรอล
	(กรัม)	(แคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มล.กรัม)	(กรัม)	(มล.กรัม)
1. ซาซิมิแซลมอน	32	41	1.68	6.13	0	13	0	13
2. ซาซิมิทูน่า	32	31	0.27	6.63	0	10	0	13
3. ข้าวปั้นหน้าปลาแซลมอน	38	68.0	1.0	5.0	9.0	29.0	-	8.0
4. ข้าวปั้นหน้าปลาทูน่า	38	48.0	-	4.0	8.0	28	1.0	9.0
5. ข้าวปั้นหน้าปลาหมึก	30	57	1.0	2.0	9.0	50	1.0	14
6. ข้าวปั้นหน้าปลาไหล	45	90	3.0	4.0	11.0	157	2.0	31
7. ข้าวปั้นหน้ากุ้ง	30	44	-	2.0	8.0	28	1.0	9.0
8. ข้าวปั้นหน้าไข่กุ้ง	39	61	0.5	6.0	9.0	367	1.0	31
9. ข้าวปั้นหน้าไข่หวาน	39	73	1.0	2.0	13.0	49.0	5.0	28
10. ข้าวห่อสาหร่ายใส่รวม	39	63	1	1	12	102	4	6
11. ข้าวห่อสาหร่ายใส่ปลาแซลมอน	32	28	0.23	1.12	4.92	71	0.86	2
12. ข้าวห่อสาหร่ายใส่ปลาทูน่า	32	26	0.07	1.17	4.92	70	0.86	2
13. ข้าวห่อสาหร่ายใส่แตงกวาญี่ปุ่น	32	23	0.04	0.41	5.92	69	0.92	0
14. ข้าวห่อสาหร่ายกุ้งเทมปุระ	39	66	1	3	10	144	1	13
15. แครีฟอเนียร์	34	45	1	1	8	84	1	0
16. Spicy Tuna Roll	34	56	1	3	7	34	1	6
17. Spicy Salmon Roll	34	61	2	3	7	35	1	6
18. Spicy Shimp Roll	34	50	1	2	7	72	1	14

ที่มา : ดัดแปลงจาก <http://caloriecount.about.com/southern-tsunami-sushi-bar-nutrition-m303>  
<http://www.fatsecret.com/calories-nutrition/food/sushi>

**เอกสารอ้างอิง**

วาสนา นาราศรี, 2554. เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง ซูชิ: ข้าวปั้นหน้าต่างๆ. สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร Superfood

Available : <http://superfoodprofiles.com/> (10 ธันวาคม 2555)

Nori: Superfood From the Sea

Available : <http://www.foodonthetable.com/content/nori/> (10 ธันวาคม 2555)

Calories in Sushi

Available : <http://www.fatsecret.com/calories-nutrition/food/sushi> (10 ธันวาคม 2555)

Calories for Sushi

Available : <http://caloriecount.about.com/southern-tsunami-sushi-bar-nutrition-m303> (10 ธันวาคม 2555)

