

ผศ. ดร. อลิสา นานา. (2564, พฤษภาคม-มิถุนายน), Work from Home แบบเฮลท์ตี้ เติมสุขภาพดีด้วยโปรตีน จากพืช : อุตสาหกรรมสาร. 63 : 43

โปรตีนเป็นหนึ่งในสารอาหารหลัก ๆ ที่ร่างกายต้องการ ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่มีหน้าที่เพิ่มความแข็งแรงให้กับผิวหนัง กระดูกและกล้ามเนื้อ โดยปกติเมื่อพูดถึงแหล่งโปรตีน คนโดยส่วนใหญ่มักจะนึกถึงเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู รวมถึงไข่ไก่ และนม ซึ่งวัตถุดิบประเภทนี้จะประกอบไปด้วยสารอาหารมากมาย

นอกจากนี้ในพืชก็มีโปรตีนเช่นเดียวกัน หลายคนคงพอเคยได้ยินคำว่า “โปรตีนทางเลือก” หรือ “โปรตีนจากพืช” กันมาบ้าง ในกลุ่มคนรักสุขภาพที่เน้นกินโปรตีนจากพืชเป็นหลัก มีกรดอะมิโน วิตามิน และแร่ธาตุ ที่สำคัญมีใยอาหารที่ดีต่อสุขภาพของลำไส้ ด้านการอักเสบ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

โปรตีนจากพืชที่พบได้จากพืชตระกูลถั่วและธัญพืช โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 โปรตีนจากธัญพืช เช่น ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เลย์

กลุ่มที่ 2 โปรตีนจากถั่ว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลูกไก่ ถั่วเลนทิล

กลุ่มที่ 3 โปรตีนจากเมล็ดพืชและนัต เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดงา เมล็ดลินิน ในประเทศไทยเมล็ดงาจัดเป็นพืชที่ให้โปรตีนสูง ส่วนนัตที่ให้โปรตีน เช่น อัลมอนต์ เกาลัด แมกคาเดเมีย

กลุ่มที่ 4 โปรตีนจากหญ้าที่ไม่ใช่ธัญพืช ให้โปรตีนสูง พบในบักวีต เชีย ควินัว

กลุ่มที่ 5 โปรตีนจากพืชผัก เช่น บรอกโคลี กระหล่ำดอก มันฝรั่ง สะตอ ผักหวาน ชะอม ชีเหล็ก

ยอดแค ใบมะรุ้ม ใบชายา

ในช่วงที่คนส่วนใหญ่ต้อง Work from Home ต้องกักตัวอยู่บ้านทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ต้องลดลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลงไปด้วย ดังนั้น อาหารที่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงแต่ปริมาณแคลอรีน้อยจึงเป็นตัวเลือกที่ดีและเหมาะสมอย่างยิ่งในช่วงนี้ สำหรับอาหารที่แนะนำ เช่น ลาบโปรตีนเกษตร 1 หน่วยบริโภคให้พลังงาน 200-230 กิโลแคลอรี ยาเห็ดรวม 1 หน่วยบริโภคให้พลังงาน 210 เป็นต้น

