

ผลิตภัณฑ์นมจากพืชกับการใช้บริโภคทดแทนนมวัว

อ.ดร.ภญ. ธฤตา กิตติศรีปัญญา

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

นมวัวเป็นแหล่งโปรตีนที่ผู้คนทั่วโลกนิยมบริโภคอย่างไรก็ตาม พบว่ามีผู้บริโภคบางกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็กที่มีปฏิกิริยาแพ้โปรตีนจากนมวัว (cow's milk allergy) หลังจากดื่มนมวัว ภายใน 15 นาที – 2 ชั่วโมงจะมีอาการแพ้ เช่น มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง ปากบวม ลึ้นบวมหรือในกรณีผู้บริโภคบางกลุ่มไม่สามารถย่อยแลคโตสในนมวัวได้ (lactose intolerant) เนื่องจากระบบย่อยอาหารในร่างกายไม่สามารถผลิตเอนไซม์แลคเตส (lactase) ได้เพียงพอ ทำให้มีอาการท้องอืด ท้องเสีย รู้สึกไม่สบายท้อง ซึ่งมักเกิดในช่วง 2 – 8 ชั่วโมงหลังจากรดื่มนมวัว

จากการที่ผู้บริโภคบางกลุ่มไม่สามารถย่อยแลคโตสได้ ทางผู้ผลิตนมวัวจึงได้มีการวางจำหน่ายผลิตภัณฑ์นมวัวปราศจากแลคโตส (lactose free) เพื่อลดข้อจำกัดดังกล่าว แต่สำหรับในกลุ่มผู้บริโภคที่ทานมังสวิรัต หรือมีข้อจำกัดในการดื่มนมวัว ผลิตภัณฑ์นมจากพืชได้เข้ามาเป็นผลิตภัณฑ์นมทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค ปัจจุบันในประเทศไทยมีผลิตภัณฑ์นมจากพืชหลากหลายชนิดที่พบได้ทั่วไปตามร้านสะดวกซื้อ อาทิ นมจากถั่วเหลือง (soy milk) นมจากอัลมอนต์ (almond milk) นมจากข้าวโพด (corn milk) และนมจากข้าว (rice milk) ซึ่งคุณสมบัติของนมจากพืชแต่ละชนิดพบว่ามี ความแตกต่างกันไปตามชนิดของพืช คุณภาพของวัตถุดิบ และกระบวนการผลิต

นมจากถั่วเหลือง นับว่าเป็นแหล่งของโปรตีนที่มีปริมาณสูง มีสารอาหารใกล้เคียงกับนมวัว นับเป็นนมจากพืชที่ดีที่สุดสำหรับใช้ทดแทนนมวัว และราคาย่อมเยา ผลิตภัณฑ์นมจากพืชส่วนใหญ่จึงมีนมถั่วเหลืองเป็นส่วนประกอบหลัก แต่รสชาติของถั่ว (peany flavor) อาจไม่ถูกปากในผู้บริโภคบางกลุ่ม บางผลิตภัณฑ์จึงมีการใช้นมถั่วเหลืองผสมกับนมจากพืชชนิดอื่นๆ และแต่งกลิ่นรสเพิ่มเติมเพื่อให้มีรสชาติดีขึ้น และยังคงมีปริมาณโปรตีนสูง

นมจากอัลมอนต์ นับว่าเป็นนมทางเลือกของกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการจำกัดปริมาณแคลอรี เนื่องจากให้พลังงานต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับนมวัวหรือนมถั่วเหลืองในปริมาณที่เท่ากันอุดมไปด้วยไขมันที่ดีและวิตามินอี แต่มีโปรตีนน้อย

นมจากข้าวโพดและนมจากข้าว มีปริมาณโปรตีนไม่มากนักเมื่อเทียบกับนมวัวส่วนใหญ่ มักอุดมไปด้วยแป้งและน้ำตาลจัดเป็นเครื่องดื่มให้พลังงานและเหมาะกับผู้ที่บริโภคที่มีประวัติการแพ้ถั่วหรืออัลมอนต์ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้มีคุณค่าทางสารอาหารมากขึ้นทางผู้ผลิตบางรายจึงมีกระบวนการแปรรูปวัตถุดิบที่ช่วยเพิ่มปริมาณสารอาหารในนมจากข้าวโพดหรือข้าวให้มากขึ้น หรือมีการเติมแร่ธาตุและวิตามินเสริม ทั้งนี้ สารอาหารที่เติมเพิ่มเข้าไปในนมอาจมีการตกตะกอน ดังนั้น ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์นมเหล่านี้จึงควรเขย่าขวดหรือกล่องบรรจุภัณฑ์ทุกครั้งก่อนบริโภค เพื่อให้สารอาหารต่างๆ กระจายตัวได้ดี

คุณสมบัติโดยทั่วไปของนมจากพืชที่มีขายในประเทศไทย



Images edited from Freepik.com

นมถั่วเหลือง	นมอัลมอนต์	นมข้าวโพด	นมข้าว
- โปรตีนใกล้เคียงนมวัว - ราคาย่อมเยา - มีสารกลุ่มไฟโตเอสโตรเจน	- แคลอรีต่ำ (ชนิดไม่มีน้ำตาล) - รสชาติค่อนข้างดี - เป็นแหล่งของวิตามินอีและไขมันที่ดี	- ให้พลังงานใกล้เคียงกับนมวัว - รสชาติดี - เหมาะกับผู้ที่แพ้ถั่วหรืออัลมอนต์	- ให้พลังงานใกล้เคียงกับนมวัว - มีสารโอรีซานอล - เหมาะกับผู้ที่แพ้ถั่วหรืออัลมอนต์
- รสชาติอาจไม่ถูกปากสำหรับผู้บริโภคบางกลุ่ม - ไม่เหมาะในผู้ที่แพ้ถั่ว - บริโภคปริมาณมากในเพศชายอาจมีผลต่อการผลิตน้ำอสุจิ	- ไม่เหมาะในผู้ที่แพ้ถั่วหรืออัลมอนต์ - ราคาสูง	- อาจมีวิตามินและแร่ธาตุน้อยขึ้นกับการผลิต - ส่วนใหญ่มีน้ำตาลสูง	- อาจมีวิตามินและแร่ธาตุน้อยขึ้นกับการผลิต - ส่วนใหญ่มีน้ำตาลสูง

นอกจากชนิดของพืชที่ส่งผลต่อคุณสมบัติของนมแต่ละชนิด คุณภาพของวัตถุดิบและกรรมวิธีการผลิตนับเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสารอาหารในผลิตภัณฑ์นมจากพืช บางผลิตภัณฑ์ใช้วัตถุดิบในระยะที่มีสารอาหารสูง เช่น การใช้ข้าวในระยะงอก หรือการใช้เทคโนโลยีการแปรรูปวัตถุดิบให้คงปริมาณสารอาหารไว้ให้ได้มาก โดยสิ่งที่สามารถสะท้อนถึงคุณภาพของผลิตภัณฑ์นมจากพืชที่เราสามารถตรวจสอบได้ด้วยตัวเองเบื้องต้น คือ การอ่านสลากข้อมูลทางโภชนาการ (nutrition information) และส่วนประกอบ (ingredients) เพื่อตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ เพราะนอกจากความชอบส่วนบุคคลแล้ว ควรคำนึงถึงปัจจัยทางด้านสุขภาพ สารอาหารที่ต้องการในแต่ละช่วงวัย และงบประมาณตามกำลังทรัพย์ทั้งนี้ มีข้อเสนอแนะว่า ควรบริโภคนมจากพืชในปริมาณแต่พอดี (เนื่องจากมักมีปริมาณน้ำตาลสูง) ควบคู่กับการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

หมายเหตุ บทความข้างต้นเขียนขึ้นเพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการค้าหรือโฆษณาแต่อย่างใด

เอกสารอ้างอิง

1. ASCIA - Cow's milk (dairy) allergy: Information for patients, consumers and carers (2018, June 2) Retrieved from https://www.allergy.org.au/images/pcc/ASCIA_PCC_Cows_milk_dairy_allergy_2017.pdf
2. Sethi S, Tyagi SK, Anurag RK. Plant-based milk alternatives an emerging segment of functional beverages: a review. *Journal of Food Science and Technology*. 2016;53(9):3408-3423.
3. Vanga SK and Raghavan V. How well do plant-based alternatives fare nutritionally compared to cow's milk? *Journal of Food Science and Technology*. 2018;55(1):10–20.