

## นมวัว กับ นมถั่วเหลือง.. นมไหนดีกว่ากัน

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

ที่เค้าว่านมถั่วเหลืองดีอย่างไรน่ะอย่างนี้ แถมราคาก็ถูกกว่านมวัว  
แล้วอย่างนี้เราจะหันมาดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมวัวซะเลยจะดีไหม"

คำถามนี้เคยเกิดขึ้นในใจ คุณบ้างรึเปล่า? วันนี้เราจะมาไขข้อสงสัยที่ว่านี้กันให้ชัด ๆ เลย

ในเรื่องของโปรตีน ถ้าทำน้ำถั่วเหลืองจากสูตร ถั่วเหลือง 1 ส่วนต่อน้ำ 8 ส่วน  
จะได้โปรตีนใกล้เคียงกับนมวัว คือ ดื่มนมถั่วเหลือง 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะได้โปรตีน ประมาณ 6 กรัม (นมวัว  
1 แก้ว จะได้โปรตีนประมาณ 7 กรัม)  
แต่คุณภาพโปรตีนในนมวัวมีความสมบูรณ์ของกรดอะมิโนที่เป็นส่วนประกอบของโปรตีนดีกว่าโปรตีนจากถั่วเหลือง  
ที่มาจากพืช แต่คุณภาพของโปรตีนในนมถั่วเหลือง ก็สามารถเสริมให้ดีขึ้นได้ โดยการเติมเครื่องต่าง ๆ  
อย่างที่เหมาะสม เช่น ลูกเดือย สาเก ถั่วแดงลงไป ได้ทั้งความอร่อยแถมคุณค่าของโปรตีนสมบูรณ์ขึ้น



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

เราดื่มนมถั่วเหลืองทดแทนนมวัวไม่ได้ เพราะจะมีแคลเซียมน้อยกว่านมวัวอยู่มาก  
แต่หากมีการเสริมแคลเซียมลงในนมถั่วเหลือง ก็เท่ากับว่าเสริมคุณค่าทางโภชนาการให้สมบูรณ์มากขึ้น  
สำหรับผู้ที่ต้องการดื่มนมถั่วเหลืองเป็นอาหารเสริมก็ควรดื่ม วันละ 1-2 แก้ว

หากเป็นนมถั่วเหลืองธรรมดาที่ไม่ได้มีการเสริมแคลเซียม ขอแนะนำให้ดื่มนมวัวบ้างประมาณวันละ  
1-2 แก้ว สำหรับผู้ใหญ่ หรือ 2-3 แก้วสำหรับเด็ก เช่นเดียวกับหญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร

เพื่อจะได้แคลเซียมอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสภาวะนั้น ๆ

**ขอบคุณข้อมูลจาก MCOT.NET**