



หมอชวนรู้

“การเลือกนมและผลิตภัณฑ์ของนม”



บทความโดย

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์นริศร ลักขณานุรักษ์

อายุรแพทย์โภชนศาสตร์คลินิก

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



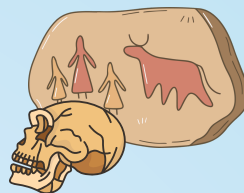
The Medical Council of Thailand



www.tmc.or.th

“การเลือกนมและผลิตภัณฑ์ของนม”

นม เป็นอาหารที่มนุษย์รู้จักและบริโภคมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ โดยมีหลักฐานจากการพบโปรตีน *beta-lactoglobulin* ในฟันมนุษย์เมื่อประมาณ 6,000 ปีก่อนในประเทศอังกฤษ ซึ่งถือเป็นหลักฐานเก่าแก่ที่สุดที่บ่งชี้ถึงการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมอย่างชัดเจน ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์จากนมให้เลือกหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นชีส เนย โยเกิร์ต หรือนมข้นหวาน โดยแต่ละชนิดมีคุณสมบัติและการใช้งานที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมจึงควรพิจารณาจากหลายปัจจัย



1 การถนอมและกระบวนการผลิต



ซึ่งมีผลต่อคุณค่าทางโภชนาการ และอายุการเก็บรักษาของผลิตภัณฑ์ นมพาสเจอร์ไรซ์ (pasteurized milk) เป็นนมที่ผ่านความร้อนระดับปานกลาง (72–75°C ประมาณ 15 วินาที) เพื่อฆ่าเชื้อบางส่วน ต้องเก็บในตู้เย็นและมีอายุสั้น ขณะที่นมสเตอริไลซ์ (sterilized milk) ใช้ความร้อนสูงกว่า (110–120°C เป็นเวลานาน 20–40 นาที) ทำให้ฆ่าเชื้อได้เกือบทั้งหมดและสามารถเก็บได้นาน

โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่สารอาหารบางชนิดอาจลดลง ส่วนนมยูเอชที (ultra-high temperature, UHT) ใช้ความร้อนสูงถึง 135–145°C ในระยะเวลาเพียง 2–4 วินาที สามารถคงรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้ดี และเก็บได้นานถึง 6–9 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็น



2 แลคโตสในนมและผลิตภัณฑ์นม



แลคโตส เป็นน้ำตาลธรรมชาติในนม ในคนไทย ผู้ใหญ่จำนวนมากมีภาวะย่อยแลคโตสไม่ได้หรือ *lactose intolerance* ซึ่งพบสูงถึง 51–100% โดยหลังดื่มนมที่มีแลคโตส อาจเกิดอาการท้องอืด แน่นท้อง หรือท้องเสีย ภาวะนี้ไม่ใช่การแพ้อาหาร แต่เกิดจากการที่น้ำย่อยแลคเตสซึ่งทำหน้าที่ย่อยแลคโตสนั้นลดลง

ดังนั้นผู้ที่มีการภาวะนี้อาจเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีแลคโตสน้อยลง หรือไม่มีเลยตามความรุนแรงของอาการ โดยนมวัว 1 แก้ว (250 ml) มีแลคโตสประมาณ 12 กรัม ผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาล



แลคโตสลดลง เช่น นมแพะ 1 แก้ว มีแลคโตสประมาณ 9 กรัม โยเกิร์ตซึ่งจะมีการย่อยแลคโตสโดยจุลินทรีย์ไปบางส่วน โยเกิร์ต 100 กรัม จะมีแลคโตสประมาณ 4–6 กรัม โดยกรีก (Greek) โยเกิร์ตจะมีน้ำตาลแลคโตสน้อยกว่าโยเกิร์ตทั่วไป คือ ประมาณ 3–4 กรัม/100 กรัม ชีส (cheese) โดยชีสสด (fresh cheese) เช่น ricotta, cream cheese, cottage cheese จะมีน้ำตาลแลคโตสมากที่สุด ประมาณ 3 กรัม/100 กรัม ส่วนชีสชนิดอื่นๆ ทั้งชีสอ่อนและแข็ง จะมีแลคโตสน้อยกว่า 1 กรัม/100 กรัม เนยซึ่งเป็นส่วนไขมันนมจะมีแลคโตสน้อยมาก สำหรับผู้ที่มีอาการมาก สามารถเลือกผลิตภัณฑ์นมที่ไม่มีน้ำตาลแลคโตส (lactose-free) ซึ่งมีทั้งผลิตภัณฑ์นม โยเกิร์ต โดยสังเกตได้จากฉลาก หรือเลือกเป็นนมพืชซึ่งจะไม่มีน้ำตาลแลคโตสทดแทนได้

YOGURT

LACTOSE FREE



3 ไขมันและไขมันทรานส์ในนม

ไขมันในนมส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว (saturated fat) ดังนั้นในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ อาจเลือกนมที่มีไขมันลดลง ได้แก่ นมพร่องมันเนย (1-2% ไขมัน) หรือนมขาดมันเนย (0% ไขมัน)

ในนมและผลิตภัณฑ์นมจะมีไขมันทรานส์ (trans fat) ตามธรรมชาติในปริมาณเล็กน้อย ซึ่งจะแตกต่างจากไขมันทรานส์ที่เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจน

ในอุตสาหกรรมอาหาร เช่น เนยเทียม ขนม ซึ่งชนิดหลังจะมีผลเสียต่อสุขภาพที่ชัดเจน เนื่องจากไขมันทรานส์ในนมมีปริมาณน้อยมาก คือประมาณ 0.07 - 0.1 กรัม/100 กรัม (ฉลากอาหารในประเทศไทยกำหนดอาหารมีไขมันทรานส์น้อยกว่า 0.5 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ถือว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีไขมันทรานส์) และผลเสียของไขมันทรานส์ตามธรรมชาติยังมีไม่ชัดเจน นมและผลิตภัณฑ์นมจึงสามารถบริโภคได้โดยไม่ต้องกังวลถึงไขมันทรานส์



“โดยสรุป นมและผลิตภัณฑ์นมเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่ดี และสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย”

ผู้ที่มีภาวะย่อยแลคโตสไม่ได้ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีแลคโตสน้อยหรือไม่มีเลย ขณะที่ผู้ที่ต้องควบคุมปริมาณไขมันควรเลือกสูตรไขมันต่ำ ส่วนไขมันทรานส์ในนมตามธรรมชาติมีอยู่เพียงเล็กน้อยและไม่เป็นอันตรายในการบริโภคตามปกติ

