

น้ำเต้าหู้ ผสม กับ น้ำมะนาว ลดปัญหาผมร่วง

เรียบเรียงโดย นางสาววิภาศรี สุวรรณผล
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จากหัวข้อข่าว น้ำเต้าหู้ ผสม กับ น้ำมะนาว ลดปัญหาผมร่วง ยังไม่พบหัวข้อนี้โดยตรงแต่พบหัวข้อที่ใกล้เคียงคือ “น้ำมะนาวผสมกับน้ำเต้าหู้ ลดผมร่วง มองเห็นชัด” แหล่งที่มา <http://comkonthai.com/?p=6350> โดยเนื้อความกล่าวถึง นพ.สมเกียรติ อธิคมกุลชัย จักษุแพทย์ ซึ่งได้คิดสูตร โดยใช้น้ำเต้าหู้ผสมมะนาว ดังนี้

1. นมถั่วเหลืองหรือเต้าหู้ 150 ถึง 200 ซีซีแบบไม่มีน้ำตาล
2. น้ำมะนาว 1 ผล

ขั้นตอนการทำ

1. เอามะนาวมา 1 ลูกแล้วแช่เย็นเอาไว้จากนั้นนำมาคั้นให้เป็นน้ำ
2. เอาน้ำมะนาวผสมกับนมถั่วเหลืองแล้วก็คนให้เข้ากันจะได้เป็นของเหลวที่เหมือนโยเกิร์ต
3. เสร็จแล้วก็ดื่มให้เป็นประจำทุกวันในตอนเช้าก่อนอาหารเช้าวันละ 1 แก้ว (จากข่าว)

ข้อเท็จจริง

มะนาวผล (เนื้อ+น้ำ) (ต่อ 100 g) มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

โปรตีน 0.51 g คาร์โบไฮเดรต 5.9 g แคลเซียม 13 mg ฟอสฟอรัส 11 mg โซเดียม 2 mg สังกะสี 0.1 mg โปแตสเซียม 78 mg และมีวิตามินที่สำคัญคือ วิตามินซี 46 mg (ที่มา : โปรแกรม Thai NutriSurvey V.2.0)

น้ำมะนาว 1 ลูก ประมาณ 13 กรัม จึงมี โปรตีนประมาณ 0.07 g คาร์โบไฮเดรต 0.77 g แคลเซียม 1.69 mg ฟอสฟอรัส 1.43 mg โซเดียม 0.26 mg สังกะสี 0.013 mg โปแตสเซียม 10.14 mg และมีวิตามินที่สำคัญคือ วิตามินซี 5.98 mg

น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง มีฮอร์โมนเอสโตรเจน (hormone estrogen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวกับเพศหญิง การดื่มน้ำเต้าหู้จะช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้โอกาสที่จะเกิดอาการผิดปกติต่างๆ ในวัยใกล้หมดประจำเดือนของผู้หญิงลดน้อยลง นอกจากนี้ในถั่วเหลือง มีปริมาณโปรตีนสูง มีกรดไขมันชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายทั้งกรดไขมันไม่อิ่มตัวและกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง ไม่มีคอเลสเตอรอล ซึ่งกรดไขมันชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายที่มีอยู่ในน้ำมันถั่วเหลืองช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ด้วย ในน้ำเต้าหู้จะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า ไอโซฟลาโวน ในปริมาณที่สูงซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยบำรุงกระดูกและการช่วยชะลอวัย รวมถึงสารอาหารต่างๆที่สามารถป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจล้มเหลว โรคท้องผูก และยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งในลำไส้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ในน้ำเต้าหู้มีปริมาณโปรตีนสูง ซึ่งโปรตีนมีส่วนในการเสริมสร้างเส้นผม ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงจึงมีส่วนช่วยในการลดปัญหาผมร่วง และในน้ำมะนาว มีวิตามินซีสูงมีส่วนช่วยรักษาคอลลาเจนใต้ผิวหนังและป้องกันผมเปราะขาดหลุดร่วงได้ แต่ทั้งนี้แหล่งของโปรตีนอาจได้รับจากแหล่งอื่นก็ได้ เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ สำหรับวิตามินซีก็อาจได้รับจากผลไม้ชนิดอื่น เช่น ฝรั่ง ส้ม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. นิธิยา รัตนปนนท์, ถั่วเหลืองอาหารพิเศษ,
<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/7371/>
2. จันทร์เพ็ญ บุญนะ, รัตนา ปิณฑัตยารักษ์, วิชชุดา กันธา, ศิริสิทธิ์ชัย เมืองเขียว และนพพล เล็กสวัสดิ์, ข้อดี
และข้อเสียของการดื่มน้ำนมถั่วเหลืองกับน้ำนมวัว, สาขาวิชาวิศวกรรมอาหาร สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะ
อุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. โปรแกรม Thai NutriSurvey V.2.0 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย