

บันทึกการเล่าเรื่อง  
เรื่อง นมข้าวโพดผสมธัญพืช  
วันที่ 13 มกราคม 2563

ณ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
อาจารย์จิราภัทร โธทอง อาจารย์ลัดดาวัลย์ กลิ่นมาลัย อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหาร และโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร	<p>นมข้าวโพด เครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยสารอาหาร แร่ธาตุ และ พลังงาน เนื่องจากข้าวโพดเป็นพืชในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต เช่นเดียวกับข้าว และธัญพืช มีแป้ง และน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก จึงเป็นอาหารที่ใช้ทานทดแทนการทานข้าวได้ หรือใช้แทนเพื่อเป็นพลังงาน ก่อนและหลังการออกกำลังกาย โดย<b>ข้าวโพดหวาน 1 ฝัก (ความยาวประมาณ 7 นิ้ว) จะให้พลังงาน 77 kcal</b> ถึงจะให้พลังงานค่อนข้างสูง แต่ข้าวโพดก็มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ทั้งฟอสฟอรัส แมงกานีส ซิลิเนียม สังกะสี และเหล็ก แลมีวิตามินบีหลากหลายชนิด ที่ช่วยบำรุงระบบประสาท และสมอง</p> <p>นอกจากนี้ ข้าวโพด ถ้าทานอย่างพอเหมาะ ก็มีประโยชน์ดี ๆ กับร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยในการขับถ่าย ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างเช่น โรคความดันเลือด โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และยังช่วยให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง</p> <p>เมื่อข้าวโพดมันทั้งอร่อยและมีประโยชน์เลยเอามาทำนมข้าวโพดไว้ดื่มอุ่น ๆ ดีกว่า ส่วนประกอบไม่เยอะ ทำง่าย หอมอร่อย เพิ่มความเป็นเนื้อสัมผัสด้วยเมล็ดแมงลัก ใช้ดื่มก่อนหรือหลังออกกำลังกายช่างดีนัก เพราะเป็นพลังงานที่ร่างกายสามารถดึงไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว</p>	<p>นักศึกษาได้เรียนรู้ขั้นตอนการทำตั้งแต่กระบวนการเตรียมวัสดุ และทราบถึงสรรพคุณนมข้าวโพดนั้น มีประโยชน์มากมาย แต่ที่เด่นชัดมากที่สุด คือ มีส่วนในการช่วยต่อต้านการเป็นโรคมะเร็งได้ดี เนื่องจากว่า ในข้าวโพดนั้น มีสารที่ช่วยสร้าง ไรโคปซิน ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้ จึงทำให้สามารถชะลอความเสื่อมของเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกาย อันเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง</p>

นํ้านมข้าวโพดผสมธัญพืช		
วัตถุดิบ	นํ้าหนัก	หน่วย
1. ข้าวโพดหวาน	6	ฝัก
2. นํ้าเปล่า	2,000	กรัม
3. ใบเตย	10	ใบ
4. นมสดพาสเจอร์ไรซ์	400	มิลลิลิตร
5. เกลือไทย	1	ช้อนชา
6. นํ้าตาลโตนด	4	ช้อนโต๊ะ
7. นํ้าต้มข้าวโพด	2	ถ้วย
8. เม็ดแมงลัก	2	ช้อนโต๊ะ
วิธีทำ		
1. ปอกเปลือกข้าวโพดออกจนหมด จากนั้นนำไปล้างให้สะอาด		
2. ล้างใบเตยให้สะอาด มัดให้เป็นปม จากนั้นนำไปใส่ในนํ้าสำหรับต้มข้าวโพด		
3. นำข้าวโพดลงไปต้มจนสุก นำขึ้นจากนํ้า และเก็บนํ้าต้มไว้สำหรับใช้ต่อไป		
4. ผานข้าวโพดเอาแต่เนื้อ จากนั้นนำไปใส่ในเครื่องปั่น		
5. ใส่นํ้าต้มข้าวโพดลงไป ปั่นให้เข้ากันจนละเอียด จากนั้นกรองเอากากออก		
6. นำนํ้านมข้าวโพดไปต้ม ใส่เกลือ นํ้าตาลโตนด และนมสดลงไป		
7. คนจนเดือด จากนั้นยกลงจากเตา		
8. บรรจุลงขวด จากนั้นใส่เม็ดแมงลักที่แช่นํ้าจนพองลงไป		







