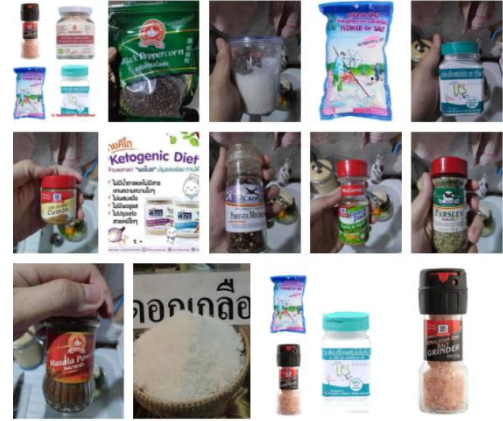


เรียบเรียงโดย
นางสาวเครือวัลย์ พรหมลักษณ์
ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม
โทร 024228688 ต่อ 9402
Email: kruawan@nfi.or.th

ซึ่งอาจทำให้ร่างกายได้รับเกลือไม่เพียงพอต่อความต้องการและจะนำไปสู่อาการใช้คีโตได้

เครื่องปรุงคีโต



ภาพ : ผงเครื่องปรุงคีโต

ในเส้นทางการลดน้ำหนักของชาวคีโตนั้นไม่ได้
ง่ายอย่างที่คิด ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องหันมา
ทำอาหารเองเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนน้ำตาลและ
ผงชูรสจากร้านอาหารทั่วไป นอกจากนี้เครื่องปรุง
ตามท้องตลาดส่วนใหญ่ก็มักจะใส่น้ำตาลและผงชูรส
เพื่อเพิ่มความอร่อย จึงเป็นข้อจำกัดของชาวคีโตที่
ต้องมองหาเครื่องปรุงแบบคีโตเท่านั้น หากมีการ
ผลิตผลิตภัณฑ์เฉพาะเพื่อเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคกลุ่มนี้
อาจลองเริ่มต้นจากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการทำ
เครื่องปรุงในรูปแบบคีโต โดยเราสามารถแบ่ง
ประเภทเครื่องปรุงเป็น 4 หมวด ดังนี้

1. ผงเครื่องปรุงคีโต

โดยปกติแล้วเครื่องปรุงจำพวกเกลือ และ
เครื่องเทศต่างๆ เช่น พริกไทย โอริกาโน่ ขมิ้นชัน
ผงยี่หระ ผงกระเทียม สามารถนำมาใช้ในอาหารคี
โตได้ทั้งหมด รวมทั้งผงชูรส (รับประทานได้
เล็กน้อย) และในส่วนของเกลือแนะนำให้
รับประทานได้ทุกชนิด เช่น เกลือทะเลและดอก
เกลือ แต่ควรเลี่ยงเกลือขวดสีฟ้าที่เสริมไอโอดีน
เพราะว่าเป็นการสกัดให้เหลือเพียงแคโซเดียม

2. ซอสคีโต

วิธีการเลือกซอส ซีอิ๊วคีโต หรือน้ำปลาคีโต ใน
อาหารคีโต ต้องเลือกที่มีส่วนผสมของน้ำตาลน้อยกว่า
5% เท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์ซอสคีโตในท้องตลาดถือว่า
ยังมีผู้ผลิตไม่มากนัก อาจเป็นช่องทางให้ผู้ประกอบการ
ที่สนใจพัฒนาผลิตภัณฑ์ซอสทางเลือกสำหรับชาวคีโต
ได้



ภาพ : ซอสเครื่องปรุงคีโต

3. น้ำตาลคีโต

สำหรับคนที่รับประทานคีโตจะรับประทานน้ำตาลไม่ได้ จึงต้องใช้สารให้ความหวานตัวอื่นๆแทน โดยสารให้ความหวานที่เหมาะสมกับการกินคีโต ซึ่งกำลังเป็นที่ต้องการของตลาดและได้รับความนิยมในการเลือกซื้อของชาวคีโต ได้แก่

- **Stevia** หรือสารสกัดหญ้าหวานซึ่งมีรสชาติดหวานกว่าน้ำตาลถึง 100-300 เท่า แต่ไม่มีแคลอรี ไม่มีไขมัน และไม่มีคาร์โบไฮเดรต
- **Erythritol** หรือ อิริทริทอล เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวคล้ายน้ำตาล เป็นน้ำตาลแอลกอฮอล์ ไม่มีแคลอรี แต่รสชาติของอิริทริทอลนั้นใกล้เคียงน้ำตาลมาก
- **Inulin** หรืออินูลิน เป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ให้ความหวานแต่ไม่ให้พลังงาน จึงเหมาะกับกลุ่มคีโต โดยอินูลินนั้นมีรสหวานน้อยกว่าน้ำตาลทั่วไป
- **Monk Fruit** หรือ หล่อฮังก้วยให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 150-200 เท่า แต่ไม่มีแคลอรี ไขมัน รวมถึงคาร์โบไฮเดรต



ภาพ : ผลิตภัณฑ์น้ำตาลคีโต

4. น้ำมันสำหรับคีโต

- **ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)**

เช่น น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว ไขมันจากสัตว์ เบคอน รวมถึง เนย กะทิ ชีส วิปครีม ครีมชีส แนะนำให้รับประทานในสัดส่วนประมาณ 30%

- **ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fat)**

เช่น น้ำมันมะกอก อะโวคาโด และถั่วเมล็ดเดี่ยวอย่าง แมคาเดเมีย อัลมอนต์ พิสตาชิโอ แนะนำให้กินในสัดส่วนประมาณ 50%

- **ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated fat)**

เป็นไขมันที่มีโอเมก้า 3 และ 6 เช่น แซลมอน ปลาที่มีไขมันมาก เป็นต้น แนะนำให้กินในสัดส่วนประมาณ 20%



ภาพ : ผลิตภัณฑ์น้ำมันคีโต



การศึกษาส่วนประกอบอาหารเครื่องปรุง
สำหรับการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารคีโตจึงมีความสำคัญ
สำหรับการเริ่มต้นธุรกิจอาหารคีโตและการศึกษา
ข้อกำหนดการนำเสนอส่วนประกอบอาหารเครื่องปรุงที่
นำไปใช้ในการผลิตเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐาน
กำหนดเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการเข้าสู่ธุรกิจ
เครื่องปรุงคีโต

ที่มา: <https://www.thaidietetics.org/> ,
<https://women.trueid.net/> ,
<https://ketothailand.xyz/> ,
<http://healthydee.moph.go.th/>

สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2563.

