บัวลอยเผือกนมสด เมนูสร้างกระดูก

สวัสดีค่ะ กลับมาพบกับ **คอลัมน์ Healthy Eating** กับแพรวคนเดิม ที่ผ่านมาแพรวนำเสนออาหารคาวมาก็ค่อนข้างเยอะแล้ว สำหรับวันนี้แพรวจะเลือกนำเอาหารหวานที่ทำง่าย และเชื่อว่าหลายคนคงรู้จักกับเมนูนี้ ต้องบอกไว้ก่อนเลยว่าเมนูนี้ส่วนประกอบน้อย ทำง่ายมาก และเมนูนี้จะเชื่อมโยงกับแคลเซียมของเราได้อย่างไรนั้น ตามมาดูกันเลย!!!

เมนูหวานวันนี้ แพรวเลือกหยิบเอาขนมไทย ไท้ไทยมานำเสนอในรูปแบบประยุกต์ โดยหยิบเอาคำว่า **“ขนม”** และ **“สุขภาพ”** มารวมกันคะ เราจะเปลี่ยนส่วนประกอบในขนมบางอย่าง นั่นคือ **“กะทิ”** มาเป็นส่วนประกอบที่เรากิน ดื่มในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว และให้ประโยชน์มากกว่าส่วนประกอบเดิม นั่นคือ **“นม Low fat”** หลายคนคงสงสัยว่า เอ๊ะ!!! เอานมมาใช้แทนกะทิยังไงก็ต้องดีกับสุขภาพอยู่แล้ว แล้วมันจะเกี่ยวข้องกับกระดูกของเราได้อย่างไรล่ะ?

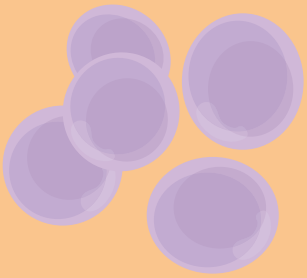
นมเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เป็นของเหลวสีขาว ที่มีคุณค่าทางอาหารหลากหลาย ซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อมนุษย์ และแร่ธาตุสำคัญที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างกระดูกของเรา นั่นก็คือ **“แคลเซียม”** ในวัยเด็ก ต้องการแคลเซียมประมาณ 800 มิลลิกรัมต่อวัน วัยผู้ใหญ่ต้องการประมาณ 800–1000 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนผู้หญิงตั้งครรภ์ต้องการประมาณ 1200 มิลลิกรัมต่อวัน ในนม 1 กล่อง หรือปริมาณ 250 มิลลิลิตร จะให้แคลเซียมอยู่ที่ 250–300 มิลลิกรัม ดังนั้น นมจึงเป็นแหล่งของแคลเซียมที่สำคัญแหล่งหนึ่ง

แต่ไม่ว่านมจะเป็นแหล่งของแคลเซียมที่สำคัญเพียงใด หากแต่มีผู้ที่ไม่สามารถดื่มนมวัวได้ เราก็จำเป็นที่ต้องหาแคลเซียมเสริมจากแหล่งอาหารอื่น สาเหตุของการที่ดื่มนมวัวไม่ได้ เช่น การแพ้นมวัว หรืออาจเกิดจากเหตุผลที่ไม่ชอบดื่ม ไม่ว่าจะด้วยรสชาติที่บางครั้งอาจจะมีกลิ่นคาวของนม ฉะนั้น แพรวจึงขอนำเหตุผลของคนที่ไม่ชอบกลิ่นนมวัว มาดัดแปลงให้เป็นขนมหวานแสนอร่อย ที่ได้รสชาติไม่แพ้รสดั้งเดิม แถมยังได้คุณค่าและประโยชน์จากนมวัว ขนมที่จะนำมาดัดแปลง ก็คือ **“บัวลอยเผือกนมสด”** แค่ชื่อก็น้ำลายสอแล้ว ส่วนวัตถุดิบวิธีทำจะมีอะไรบ้างนั้น เรามาเริ่มกันเลยค่ะ

แพรวพาชิม

ส่วนประกอบ

เผือกนึ่ง	1	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเหนียว	4	ช้อนโต๊ะ
นมสด Low fat	1	ถ้วยตวง
น้ำมะพร้าวอ่อน	½	ถ้วยตวง
เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเป็นเส้น	¼	ถ้วยตวง
น้ำตาลปี๊บ หรือน้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนชา
เกลือ	1/8	ช้อนชา
ใบเตย 5-6 ใบ		



วิธีทำ

1. นำเผือกนึ่ง 1 ถ้วยตวง ผสมกับแป้งข้าวเหนียว โดยค่อยๆ ทะยอยใส่แป้ง และนวดให้เข้ากัน หากแป้งยังเกาะตัวไม่ดี ให้เติมน้ำร้อน หรือน้ำอุ่นทีละน้อย สลับกับนวด จนกว่าลักษณะแป้งที่ได้จะไม่ติดมือ หรือภาชนะ แล้วนำมาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดพอเหมาะเตรียมไว้

2. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟจนเดือด นำเผือกที่ขึ้นใส่ลงต้มจนสุก ให้สังเกตเผือกที่ลอยขึ้นผิวน้ำ แสดงว่าสุกแล้วให้ตักขึ้น พักในน้ำเย็น (ใช้น้ำอุณหภูมิปกติ)

3. เตรียมน้ำบัวลอยนมสด โดยนำน้ำมะพร้าว ใบเตย ใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวไฟอ่อนจนมีกลิ่นหอมของน้ำมะพร้าว ใส่นมสด Low fat และค่อยๆ คน ระวังไม่ให้นมแตกมัน จากนั้นพอเดือด ใส่เนื้อมะพร้าว ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ และเกลือ รอให้เดือดอีกครั้ง ใส่เม็ดบัวลอยที่ต้มแล้วลงไป คนให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟ

ขนมหวานไทยธรรมดา แค่ดัดแปลงนิดหน่อยก็สามารถทำเป็นอาหารที่เสริมสร้างแคลเซียมได้ นอกจากรสชาติที่หอมหวานแล้ว ยังมีประโยชน์แก่ผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนอีกด้วย เมนูนี้จึงเหมาะมากกับผู้ที่ไม่ชอบทานนม ส่วนคนที่ไม่สามารถทานนมวัว เราก็สามารถหาแหล่งแคลเซียมได้จากอาหารแหล่งอื่น