

กลูเตน เมนูทางเลือกทดแทนโปรตีนเนื้อสัตว์

Gluten, alternative menu for meat protein substitutes

ณัฐชนน ใจเสมอ¹, ศศิชา จินสุกแสง¹, มนรวี จิระอังกุลสกุล², สุพจน์ ประสิทธิ์ธรรม², ดร.วัฒนา ทนงค์แดง³

สาขาการจัดการการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

39 หมู่ 1 ถนนรังสิต – นครนายก อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110

สถานที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : โรงแรมแซงกรี ลา กรุงเทพฯ เลขที่ 88 ซอยวัดสวนพลู ถนนใหม่ เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

บทคัดย่อ

การจัดทำโครงการกลูเตน เมนูอาหารทางเลือกทดแทนโปรตีนเนื้อสัตว์ เพื่อกลุ่มลูกค้ามังสวิรัติ สำหรับโรงแรมแซงกรีลา กรุงเทพฯ บางรัก ซึ่งเป็นสถานที่ ปฏิบัติงานฝึกสหกิจ อีกทั้งยังเป็นสถานที่ที่ได้รับความนิยมในเรื่องการให้บริการด้านห้องพักและห้องอาหาร จึงทำให้มีผู้มาใช้บริการจำนวนมากรวมทั้งผู้ที่เป็มังสวิรัติ (vegetarian) ทำให้งานในแผนกครัวจำเป็นต้องมีการเตรียมอาหารสำหรับผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์ด้วย

โครงการกลูเตน เมนูอาหารทางเลือกทดแทนโปรตีนเนื้อสัตว์ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการเพิ่มรายการอาหารทางเลือก จากการใช้กลูเตนของแป้งสาลี เพื่อทดแทนโปรตีนเนื้อสัตว์ โดยนำมาพัฒนาให้เกิดรายการใหม่ สำหรับผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ทั้งนี้ ในการกำหนดรายการอาหารจำเป็นต้องมีให้ครอบคลุมทั้ง อาหารทานเล่น อาหารจานหลัก และของหวาน เช่น ทอดมัน แกงเขียวหวาน และบัวลอยน้ำกะทิ

ดังนั้น ผลงานของโครงการนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางนำเสนอสถานประกอบการ โรงแรมแซงกรี ลา กรุงเทพฯ เพื่อนำไปพิจารณา ปรับใช้ และพัฒนาให้เป็นรายการอาหารประจำของโรงแรม แซงกรี ลา กรุงเทพฯ ให้มีความหลากหลายในการให้บริการด้านอาหาร สำหรับลูกค้าที่เป็นมังสวิรัติ

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันผู้คนมาให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้นจะเห็นได้ว่ามีกลุ่มคนที่สนใจหันตัวเองมาเป็นมังสวิรัติไม่ทานเนื้อสัตว์อย่างจริงจัง ซึ่งในตลาดโลกปัจจุบันมีผู้ประกอบการหลายเจ้าให้ความสำคัญและตลาดคนกลุ่มนี้ทำให้มีสินค้าและบริการที่รองรับซึ่งในสถานประกอบการโรงแรมแน่นอนว่านอกจากเรื่องห้องพักที่เป็นรายได้หลักแล้ว รายได้จากการให้บริการอาหารและเครื่องดื่มถือได้ว่าไม่น้อยไปกว่ากันเลย ดังนั้นในการประกอบอาหารสถานประกอบการจำเป็นต้องมีอาหารที่หลากหลายเพื่อให้บริการกลุ่มลูกค้ามังสวิรัติ ทั้งอาหารทานเล่น อาหารจานหลัก และของหวาน

โดยอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่มักใช้พืช ผัก ผลไม้ หรือธัญพืช ในการประกอบอาหาร ซึ่งจากการค้นคว้าของกลุ่มข้าพเจ้า พบว่าการนำกลูเตนมาประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็นอาหารทานเล่น อาหารจานหลัก หรือของหวาน อาทิเช่น ทอดมัน ซุป แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน หรือขนมบัวลอยน้ำกะทิ เป็นอาหารที่กลุ่มลูกค้ามังสวิรัติให้ความสนใจอย่างมาก โดยเฉพาะเทศกาลกินเจ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

นริศ เจนวนิธิยะ (2553) ได้เขียนบทความเรื่อง “กินมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ พิชิตโรคอ้วน” ในนิตยสาร Health Today สรุปได้ว่า ปัจจุบันโรคอ้วนเป็นปัญหามากขึ้นถึงขั้นระบาดไปทั่วโลก ทำให้โรคที่ตามมาด้วยความอ้วน เช่น โรคเบาหวาน ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำลังเป็นห่วงในเรื่องนี้มาก โดยเฉพาะเยาวชนถูกพ้อค้ำอมนม ตกเป็นเหยื่อนักการตลาด มีโฆษณาอาหารขยะในสื่อสารมวลชนเป็นประจำ โดยที่รัฐบาลไทยยังไม่มีกฎหมายเกี่ยวกับอาหารขยะดังเช่นประเทศพัฒนาอย่างสหรัฐอเมริกาหรือในประเทศทางยุโรป มีกลุ่มคนผู้หวังดีต่อชาติร่วมมือกันต่อต้านอาหารขยะ มีการรณรงค์หลายรูปแบบ รวมทั้งการให้ผู้แทนราษฎรให้ออกกฎหมายคุ้มครองเยาวชน ห้ามขายอาหารขยะในโรงเรียน ดังนั้นคนไทยที่รักสุขภาพทั้งหลายจึงควรงดการกินอาหารขยะ พยายามลดน้ำหนัก การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดคือการลดอาหาร เช่น ลดปริมาณที่กินในมื้อเย็นลง ร่วมกับการออกกำลังกาย การลดอาหารที่ดีอีกวิธีหนึ่ง คือ กินอาหารมังสวิรัติที่ถูกวิธี เนื่องจากมีผลดีหลายประการ คือ นอกจากลดน้ำหนักได้แล้วยังสามารถช่วยให้โรคต่างๆ ดีขึ้น เช่น เบาหวาน โรคหัวใจดีขึ้น สมอ่งเสื่อมช้าลง กระทั่งมหาวิทยาลัย รัชโยนิเวอร์ซิตี เมดิคัลเซ็นเตอร์ ที่ชิคาโก ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้อาหารมังสวิรัติดลดน้ำหนัก พบว่าคนที่กินอาหารมังสวิรัติเป็นเวลานาน 1 ปีจะสามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่าคนที่กินอาหารไขมันต่ำที่มีค่าแคลอรีเท่ากัน และระดับโคเลสเตอรอลชนิดเลว คือ LDL ในเลือดลดลงด้วย การลดน้ำหนักโดยการกินมังสวิรัติได้ผลอย่างแน่นอน แต่สิ่งสำคัญคือต้องปฏิบัติให้คงเส้นคงวาตลอดไป สำหรับคนอเมริกันจะมีที่ปรึกษาทางด้านอาหารคอยให้คำแนะนำ แต่ในเมืองไทยสิ่งสำคัญคือจะต้องศึกษาหาความรู้เรื่องโภชนาการ โดยเฉพาะเรื่องมังสวิรัติให้เพียงพอจนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้

กรัณธรัตน์ ทิพนอม (2554) กล่าวถึงอาหารมังสวิรัติ สรุปได้ว่า คนทั่วไปมักเข้าใจว่า ถ้าไม่กินเนื้อสัตว์จะไม่แข็งแรง และเป็นโรคขาดอาหาร แต่ความเป็นจริงปรากฏว่า คนที่กินอาหารมังสวิรัติ มีสุขภาพสมบูรณ์กว่า และไม่เป็นโรคขาดอาหาร กลับจะเป็นโรคน้อยกว่าด้วย เช่น โรคหัวใจวาย โรคกระเพาะ โรคพยาธิ และติดเชื้อมากกว่า อาหารมังสวิรัติไม่แตกต่างจากอาหารที่คนเรากินทั่ว ๆ ไปมากนัก เพียงแต่นำมังสวิรัติไม่กินเนื้อสัตว์ แต่จะกินถั่วต่าง ๆ แทน เช่น ถั่วลิสง และ ถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เต้าหู้ และนมถั่วเหลือง เป็นต้น อาหารมังสวิรัติไม่ใช่มีไว้เฉพาะสำหรับกลุ่มคนที่ถือศีล หรือเคร่งครัดในเรื่องศาสนาเท่านั้น แต่ปัจจุบันคนทั่วโลกหลายล้านคน ให้ความสนใจเปลี่ยนมากินอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพเป็นหลักใหญ่

1. นายณัฐชนน ใจเสมอ ,น.ศ.ศศิชา จินสุกแสง นักศึกษา สาขาวิชาการจัดการการโรงแรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

2. มนรวี จิระอังกุลสกุล รองหัวหน้าแผนกครัว โรงแรมแซงกรี ลา กรุงเทพฯ

3. สุพจน์ ประสิทธิ์ธรรม หัวหน้าครัว (ผู้ฝึกสอน) โรงแรมแซงกรี ลา กรุงเทพฯ

ดร.วัฒนา ทนงค์แดง อาจารย์สาขาวิชาการจัดการการโรงแรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ผู้บริโภคอาจเกรงว่า การรับประทานอาหารมังสวิริตอย่างเดียวยังจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งคนทั่วไปเข้าใจกันว่าโปรตีนมาจากเนื้อสัตว์เท่านั้น แต่ความจริงคนที่รับประทานอาหารมังสวิริตสามารถได้รับสารอาหารครบหมู่เช่นเดียวกัน โดยโปรตีนจะได้มาจากพืช พวกถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ และถั่วลิสง เป็นต้น

นิรนาม (2554ค) กล่าวถึง ประโยชน์ของอาหารมังสวิริต สรุปได้ว่า ผู้ที่กินอาหารมังสวิริต ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เบาหวานและโรคอ้วน ไม่เกิดอาการท้องผูก ลดปริมาณคอเลสเตอรอล เนื่องจากอาหารมังสวิริตที่ส่วนใหญ่ปรุงจากผักและผลไม้ จะเป็นอาหารที่มีกากใยสูง ย่อยง่าย ให้พลังงานน้อย ขับถ่ายง่าย และที่สำคัญกากใยเหล่านี้มีอยู่เฉพาะในพืชผักและผลไม้เท่านั้น หน้าใส-ผิวสวย นอกจากช่วยล้างพิษแล้ว การเน้นกินผัก-ผลไม้ทำให้ร่างกายได้วิตามินซีและอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้เซลล์ของร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณสดใส โดยเฉพาะวิตามินซีมีหน้าที่สำคัญในการสังเคราะห์เส้นใยคอลลาเจนส่วนใหญ่ ซึ่งทุกเซลล์ในร่างกายต้องมีเส้นใยนี้ร้อยรัด เสริมสร้างความแข็งแรงเสมือนบ้านต้องมีรั้ว หากรั้วไม่แข็งแรงหรือบุกรุกง่ายย่อมจะเปิดโอกาสให้เชื้อโรคเข้าโจมตีได้ การได้รับวิตามินซีอย่างเพียงพอจึง ช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง สุขภาพดี เนื่องจากการบริโภคอาหารประเภทมังสวิริต จะไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งการบริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณมากๆ เป็นสาเหตุของโรคอย่างหลอดเลือดอุดตัน ผนังหลอดเลือดแข็งตัว และโรคหัวใจ จากไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลที่มีมากในเนื้อและไขมันสัตว์อีกด้วย ยิ่งกินน้อยลงเท่าไร จะยิ่งช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้มากกว่านั้น

นิรนาม (2555ก) กล่าวถึง สิ่งที่ได้จากการกินมังสวิริต สรุปได้ว่า เมื่อทดลองกินมังสวิริตสัก 1 สัปดาห์ จะพบกับการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น อาทิ 1) หลับสบาย-ถ่ายคล่อง เพราะกระเพาะอาหารย่อยผักผลไม้ได้ง่าย และใช้เวลาในการย่อยน้อยกว่าเนื้อสัตว์มาก ผักผลไม้ยังมีไฟเบอร์หรือเส้นใย ซึ่งจะไปเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ ทำให้ไม่มีของเสียตกค้างในร่างกาย 2) ถั่งผิวยาว ลำไส้ของคนเรามีความยาวถึง 20 ฟุต เป็นลักษณะเดียวกับสัตว์กินพืชซึ่งต่างจากร่างกายของสัตว์กินเนื้อ ที่ถูกสร้างให้ย่อยและขับเนื้อที่กินออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด ร่างกายมนุษย์ไม่อาจดูดซึมโปรตีนจากสัตว์ได้ทั้งหมด จะเหลืออยู่ในลำไส้ซึ่งในที่สุดจะเกิดการหมักบูดเปลี่ยนไปเป็นสารเคมีกลิ่นเหม็น การงดกินเนื้อเปลี่ยนมาเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชมากขึ้น จึงช่วยเคลียร์ลำไส้ให้สะอาด เป็นการล้างพิษ นั่นเอง 3) หน้าใส-ผิวสวย การเน้นกินผัก-ผลไม้ทำให้ร่างกายได้วิตามินซีและอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้เซลล์ของร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณสดใส 4) สุขภาพดี เพราะเนื้อเนื้อสัตว์มีสารพิษจำนวนมาก ซึ่งจะเพิ่มภาระให้กับระบบย่อยอาหารและขัดขวางการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้นว่าฮอร์โมน ยาปฏิชีวนะ ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทร สารปรุงแต่ง สารถนอมอาหาร ยาฆ่าแมลง สารเหล่านี้จะไปสะสมอยู่ตามเซลล์ต่างๆ ของสัตว์ ยิ่งกินเนื้อสัตว์มาก สารเหล่านี้จะเปลี่ยนถ่ายเข้ามาสะสมในตัวคนจนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ในที่สุด

สรุป

ผลงานที่ได้จากกลูเตนเมนูทางเลือกทดแทนโปรตีนเนื้อสัตว์ ที่กลุ่มของข้าพเจ้าได้พัฒนาจากหลายรายการทั้งทอดมัน (อาหารทานเล่น) แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด (อาหารจานหลัก) บัวลอยน้ำกะทิ (ของหวาน)

ในการพัฒนาครั้งนี้รายการที่มีความโดดเด่น ได้แก่ รายการอาหาร “กুমารลงสวน” หรือทอดมันเจ โดยการนำกลูเตนที่ได้ไปผสมกับพริกแกงเผ็ด นำมาปรุงรส และขึ้นรูป ใช้กระบวนการทอด ทานคู่กับน้ำจิ้มอาจาด และน้ำจิ้มเจ

ผลการดำเนินงาน

จากการที่กลุ่มของข้าพเจ้าได้จัดทำรายการอาหาร “กুমารลงสวน” กลูเตนเมนูทางเลือกทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ขึ้นมาสามารถนำไปต่อยอดและเป็นแนวทางให้กับสถานประกอบการในหน่วยงานครัว ของโรงแรมแชงกรี-ลา กรุงเทพฯ ที่กลุ่มของข้าพเจ้าฝึกงานสหกิจ ซึ่งสร้างความพึงพอใจให้กับสถานประกอบการอย่างมาก

กิตติกรรมประกาศ

โครงการจากการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จได้ด้วย ความอนุเคราะห์ของ บุคคลหลายท่าน คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ คุณมนรวิ จริยะกุลสกุล รองหัวหน้าแผนกครัว ที่คอยให้คำแนะนำและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติงาน และคุณ สุพจน์ ประสิทธิ์ธรรม หัวหน้าครัว (ผู้แทนงาน) ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำและสอนงานระหว่างฝึกปฏิบัติงาน ขอขอบคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และต้องขอขอบพระคุณ ดร.วัฒนา ทนงค์แดง อาจารย์ในเทศที่ช่วยให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ และคอยดูแลจนจบการปฏิบัติงานสหกิจ ขอขอบคุณ บุคลากรโรงแรมแชงกรี-ลา กรุงเทพฯ ทุกท่านที่ได้มอบความรู้ ให้คำแนะนำในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาฉบับนี้ไม่ได้กล่าวถึง ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

จิตนา แจ่มเมฆ และอรอนงค์ นัยวิกุล. 2549. “เบเกอรี่เทคโนโลยีเบื้องต้น” ในข้อมูลเกี่ยวกับแป้งสาลีเนกประสงค์, หน้า32. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นัยนา สุทิน. 2555. “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารมังสวิริตของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร,” ใน ข้อมูลเกี่ยวกับมังสวิริต. หน้า 29. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

“เรื่องราวของโรงแรมแชงกรี-ลา,” [ออนไลน์]

เข้าถึงได้จาก:

<http://www.shangri-la.com/bangkok/shangrila/about/>[สืบค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2562].

“เมนูอาหารมังสวิริต อิ่มท้องอิ่มสุขภาพไร้เนื้อสัตว์.” [ออนไลน์]

เข้าถึงได้จาก:

<https://cooking.kapook.com/view156595.html/>[สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2562].

ประวัติผู้เขียนบทความ



นายณัฐชนน ใจเสมอ
สาขาวิชา การจัดการการโรงแรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ที่อยู่ 39/572 หมู่1 หมู่บ้าน พรธิสาร4
ตำบลคลองเจ็ด อำเภอลองหลวง จังหวัด
ปทุมธานี 12120
เบอร์โทรศัพท์ 080-6611-511
E-mail natchanonjaisamer@gmail.com



นางสาวศศิชา จินสุกแสง
สาขาวิชา การจัดการการโรงแรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ที่อยู่ 20/107 หมู่บ้านวรารักษ์ แขวงสามวา
ตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510
เบอร์โทรศัพท์ 083-8253-892
E-mail sasichaaj@gmail.com