

อาหารและโภชนาการ



การงานอาชีพและเทคโนโลยี ง22101

(ครูต้น) ศราวุธ เสาวนิช





มีประโยชน์

นมหรือน้ำที่ทำมาจากผักและผลไม้ อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่





มีโทษ

มีส่วนผสมของยากระตุ้นประสาท เช่น คาเฟอีน แอลกอฮอล์ น้ำตาล





ประเภทของเครื่องดื่ม





เครื่องดื่มประเภทนม





นมแตกต่างกันอย่างไร





นมพาสเจอร์ไรท์

ฆ่าเชื้อบางส่วน โดยนำมาผ่านความร้อน 65 องศาเป็นเวลา 30 นาที
จากนั้นลดอุณหภูมิลงเหลือ 4 องศาอย่างรวดเร็ว เชื้อโรคจะไม่ตายหมด ทำให้
จุลินทรีย์ต่างๆที่มีประโยชน์ยังอยู่ครบ ดังนั้นจะเก็บไว้ได้ระยะหนึ่งเท่านั้น ซึ่งนั้น
ก็ทำให้มันเสียได้ง่ายด้วย





นมยูเอชที

ย่อมาจาก ultra-high temperature โดยผ่านความร้อน 138 องศา เป็นเวลา 2 วินาที เชื้อโรคถูกกำจัดมากกว่าคุณประโยชน์ที่ลดตามไปด้วย อายุ การเก็บรักษาจึงยาวนานกว่า





นมสดสเตอริไลซ์

Sterilization คือการทำปลอดเชื้อ (Sterile) เชื้อทั้งหมดจะถูกฆ่า ทำให้คนนิยมใช้เป็นของเยี่ยมคนไข้ เพราะว่าไม่มีเชื้อโรคที่จะทำให้อันตรายแก่คนที่ร่างกายอ่อนแอ





นมเปรี้ยว โยเกิร์ต

แลคโตบาซิลลัส คือแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่อาศัยอยู่ในลำไส้ใหญ่ ของ
คลอด ซึ่งสามารถผลิตเอ็นไซม์แล็กเตสที่สามารถช่วยย่อยน้ำตาลแล็กโตสที่อยู่ใน
ผลิตภัณฑ์จำพวกนมช่วยไม่ให้เกิดอาการท้องอืดจากการดื่มนม และยังทำให้
สามารถดูดซึมแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของ
เชื้ออีโคไลที่ทำให้เกิดอาการท้องร่วงและท้องเสียได้อีกด้วย





เครื่องดื่มประเภทน้ำผักผลไม้





ดอกอะไร





ดอกอะไร





ลูกอะไร





ลูกอะไร





ใบอะไร





ใบอะไร





น้ำสมุนไพร





เครื่องดื่มประเภทธัญพืช





ต้นอะโร





มาเป็นแบบนี้



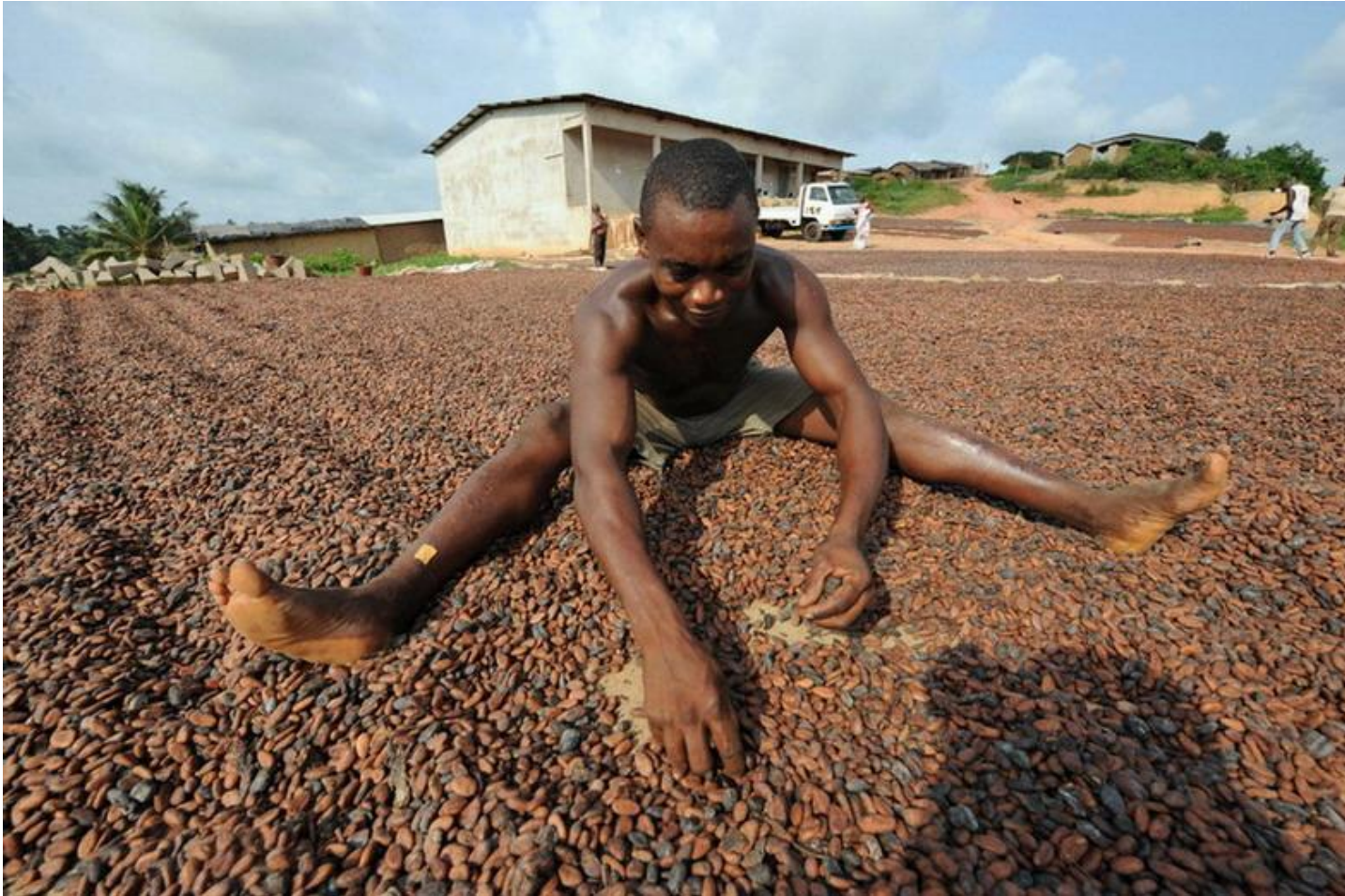


ก่อนจะได้กิน





ก่อนจะได้กิน





ต้นอะไร





มาเป็นแบบนี้

