

## สาวสวยคณะเทคโนโลยีการเกษตร

สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร ม.เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ชั้นปีที่ 4 “ภูษณิศลา อัจฉริยพานิชกุล” โชว์เมนูสำหรับสายเฮลตี้ที่ติดใจด้วยการพัฒนา “น้ำสลัดจากข้าวไรซ์เบอร์รี่” เสริมคุณค่าโภชนาการและเพิ่มมูลค่าให้กับน้ำสลัด

ภูษณิศลาเล่าว่า ความต้องการในการบริโภคอาหารเสริมสุขภาพในปัจจุบันมีอย่างต่อเนื่องและเพิ่มมากยิ่งขึ้น พี่ชพันธ์ผู้ดูแลอาหารที่ผู้บริโภคกำลังนิยมและให้ความสนใจ นั่นคือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เนื่องจากมีคุณสมบัติที่โดดเด่นทางโภชนาการ เป็นธัญพืชเพื่อสุขภาพ มีสีและกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินอี แกมมาโอโรซานอล ลิงกอสี และไฟเลต ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมสร้างคอลลาเจน ลดการอักเสบของผิวหนัง ชะลอความแก่ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงและโรคสมองเสื่อม ช่วยบำรุงโลหิต และข้าวไรซ์เบอร์รี่ยังมีเส้นใยอาหารสูง ซึ่งช่วยลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอล มีผลดีต่อระบบขับถ่าย

“จึงมีแนวคิดและตั้งใจที่จะทำการพัฒนาน้ำสลัดจากข้าวไรซ์เบอร์รี่ โดยการใส่น้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ลงในน้ำสลัด ซึ่งช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการในน้ำสลัดและเพิ่มมูลค่าให้กับน้ำสลัด และได้ศึกษาปริมาณน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ต่อคุณภาพทางกายภาพ ทางเคมี และการยอมรับทางประสาทสัมผัสของผลิตภัณฑ์น้ำสลัดจากข้าวไรซ์เบอร์รี่ โดยมี ดร.ลลิตา ศิริวัฒนานนท์ อาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะเทคโนโลยีการเกษตร ม.เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เป็นที่ปรึกษา”

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ที่จะนำมาเป็นส่วนผสมในการผลิตน้ำสลัดจากข้าวไรซ์เบอร์รี่ ทำได้โดยการนำข้าวไรซ์เบอร์รี่ล้างน้ำให้สะอาด และตากพักข้าวไว้ จากนั้นต้มน้ำให้เดือด และใส่ข้าวไรซ์เบอร์รี่ในอัตราส่วน 150 กรัมต่อน้ำ 300 มิลลิลิตร ต้มนานประมาณ 30 นาที และยกลงจากเตาพักไว้ให้เย็นประมาณ 5 นาที แล้วนำข้าวที่ผ่านการต้มใส่เครื่องปั่น พร้อมด้วยน้ำสะอาด 30 มิลลิลิตร ด้วยความเร็วสูงสุด 2 นาที และความเร็วต่ำ 1 นาที แล้วจึงเทผลิตภัณฑ์ที่ได้ลงในภาชนะที่เตรียมไว้ ขั้นตอนการทำน้ำสลัด 1.นำตาลทรายขาว 75 กรัม น้ำส้มสายชู 100 กรัม พริกไทยป่น 5 กรัม มัสตาร์ด 5 กรัม นมข้นหวาน 45 กรัม ไข่แดง 50 กรัม เกลือป่น 5 กรัม และน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ที่เตรียมไว้ประมาณ 107 กรัม (ร้อยละ 20) ใส่ลงในเครื่องปั่นให้เข้ากันด้วยความเร็วสูงสุดประมาณ

# น้ำสลัดจาก‘ข้าวไรซ์เบอร์รี่’ เพิ่มโภชนาการดีต่อสุขภาพ



2 นาที

2.เติมน้ำมันพืช 250 กรัม ลงไปเครื่องปั่นทีละน้อย บันทึกลงเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น พร้อมทานคู่กับผักสลัดสดต่างๆ

ภูษณิศลา

อธิบายถึงการ

ศึกษาการเสริมน้ำข้าวไรซ์

เบอร์รี่ในน้ำสลัดว่า ในสูตรน้ำสลัดที่เสริมน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ร้อยละ 0, 20, 40 และ 60 เมื่อนำมาทดสอบการยอมรับผู้บริโภคพบว่าผู้บริโภคมีความชอบโดยรวมในน้ำสลัดเสริมน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ร้อยละ 20

มากที่สุด และเมื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความหนืด พบว่าความหนืดของสูตรน้ำสลัดเสริมน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่มีค่ามากกว่าสูตรควบคุมจากการนำน้ำสลัดที่ไม่ได้เสริมน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ และน้ำสลัดเสริมน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ร้อยละ 20 (สูตรที่ผู้ทดสอบชิมให้คะแนนความชอบโดยรวมมากที่สุด) นำมาเปรียบเทียบกับพบว่า น้ำสลัดเสริมน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ร้อยละ 20 มีค่าปริมาณแก้วความชื้น โปรตีน เส้นใยและคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้นตามความเข้มข้นของน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่น้ำสลัดที่ไม่ได้เสริมน้ำข้าวไรซ์เบอร์รี่ มีปริมาณไขมันมากกว่าน้ำสลัดจากข้าวไรซ์เบอร์รี่ร้อยละ 20

ด้วยความชอบวิทยาศาสตร์และสนใจเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร จึงเลือกเรียนสาขา



ภูษณิศลา อัจฉริยพานิชกุล

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร ถือเป็นอีกหนึ่งผลงานที่ภาคภูมิใจที่สุด และก้าวถัดไปของเธอนั้นต้องการที่จะโลดแล่นในโรงงานอุตสาหกรรมและเปิดธุรกิจส่วนตัวตามความชอบและความถนัดตนเองต่อไป ผู้สนใจและต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับน้ำสลัดจากข้าวไรซ์เบอร์รี่ โทร.0-2592-1955 หรือ 09-1816-4884.