

ไลน์\_25640126\_ดร. ยิ้ม\_แปร\_บูด - 1.gdoc

26 มกราคม 2564 (2021)

แปร และบูด

เพื่อทราบค่า...ข้างบนที่ซื้อธัญพืชตามสูตรข้าวต้มธัญพืชออแกนิกโอโซนข้างล่างนะ (#1) ทั้งหมดมี 2 รายการ:  
1. เมล็ดควินัว\* และ 2. เมล็ดเจีย\*\* ดูรายละเอียดข้างล่าง รวมราคาทั้งหมด 4,997 บาท จะได้รับของทั้งสองรายการภายในวันที่ 26 มกราคม 2564 (ผู้รับของ/ตัวแทนกราบแทบเท้าถวาย: บูด) ขอบคุณค่า

แปร -- พี่ฝากบอกแม่ชีเมย์ค่าว่า จากสูตรข้าวต้มธัญพืชตามสัดส่วนข้างล่าง #1 ประกอบกับปริมาณของที่ซื้อดูที่ \* และ \*\* ข้างล่าง จะได้ระยะเวลาหุงต่อครั้งต่อวันทุกวันโดยประมาณค่า ดังนั้นพี่จะสั่งควินัวใหม่ช่วงก่อนสิ้นเดือน เมษายน และจะสั่งเมล็ดเจียก่อนสิ้นเดือนกรกฎาคม แต่ถ้าขอหมดก่อนที่พี่คำนวณก็บอกบุญพี่ประมาณ 1 เดือนก่อนของหมดได้ค่า

\* เมล็ดควินัวTricolor Organic Quinoa 500g (ควินัว 3 สี) = ชีนละ 279 บาท สั่งซื้อ 12 ชีน = 6 กิโลกรัม (1/4 cup = 0.05915 กิโล, หุงได้ =  $6/0.05915 = 101$  ครั้ง คือของจะมีทำถวายประมาณ 3 เดือน: เริ่ม ~ 1 กุมภาพันธ์ - 30 เมษายน 2564) ค่า

\*\* เมล็ดเจียออแกนิก นำเข้าเกรดA 300g มีผลแปป มีใบรับรองออแกนิก Organic Black Chia Seed (USDA, EU certified) = ชีนละ 330 บาท สั่งซื้อ 10 ชีน (เมล็ดเจีย 1 ช้อนโต๊ะ = 0.014786765 กิโลกรัม, ผสมต่อหนึ่งกระบอกลบความร้อนได้ =  $3/0.014786765 = 202$  ครั้ง คือ ของจะมีทำถวายประมาณ 6 เดือน: เริ่ม ~ 1 กุมภาพันธ์ - 31 กรกฎาคม 2564) ค่า

สูตรข้าวต้มธัญพืช #1 - ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 กระป๋อง (ทางวัดมี) + ควินัว 1/4 กระป๋อง\* = 1.25 กระป๋อง + น้ำ 9 กระป๋อง

>>> เริ่มต้นคือล้างข้าวผสมควินัว และน้ำทั้งสองให้ตวง 9 กระป๋องค่า และโอโซน 20 นาที

>>> เสร็จแล้วเททั้งหมด คือน้ำและข้าวควินัวโอโซนลงหม้อความดัน และหุงด้วยระบบ "Bean หรือถั่ว" เท่านั้น (เพื่อจะทำให้ข้าวธัญพืชนุ่มอร่อยสำเร็จ) เมื่อเสร็จแล้วให้อุ่นทิ้งไว้สัก 20-30 นาที -- ช่วงขณะรอนี้ให้เตรียมเมล็ดเจีย

\*\* 1 ช้อนโต๊ะ (เท่านั้น) แช่น้ำอุ่น 20 นาที สุดท้ายตักข้าวต้มธัญพืชลงในกระบอกลบความร้อนและผสมด้วย

เมล็ดเจียทั้งหมด คน 2-3 ครั้งให้เข้ากันในกระบอค่า

>>> หมายถึง เมล็ดเจีย 1 ช้อนโต๊ะ ต่อข้าว 1 กระบอค่า ดังนั้นถ้ากราบแทบเท้าถวาย 2 กระบอ ก็ต้องเตรียมเมล็ดเจีย 2 ช้อนโต๊ะ เป็นต้นค่า

>>> ดูวิธีการทานเมล็ดเจียข้างล่าง และดูประโยชน์ของธัญพืชซูเปอร์ฟู้ดข้างล่างค่า

\*\* วิธีรับประทานเมล็ดเจีย:

ผสมเมล็ดเจีย 1-2 ช้อนโต๊ะ ลงในเครื่องต้ม สมูทตี น้ำผลไม้ ของหวาน นม น้ำเต้าหู้ ซีเรียล โยเกิร์ต ไอศกรีม หรือโรยใส่อาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ แช่ทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้เมล็ดเจียพองตัวก่อนรับประทาน หรือนำไปทำเป็นพุดดิ้งเมล็ดเจีย (สำหรับผู้เริ่มต้น ควรเริ่มที่ 2-3 ช้อนชาต่อวันสักระยะ หากไม่มีอาการท้องอืด จึงสามารถเพิ่มปริมาณได้)

ประโยชน์

I. ข้าวไรซ์เบอร์รี่

-มีไฟเบอร์ สูงกว่าข้าวขาวทั่วไป ประมาณ 15-20เท่า

-มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญอยู่ครบทุกตัว ทั้งวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินบี 6 วิตามินอี กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม

## II. ควินัว (Quinoa) คืออะไร?

ควินัว (Quinoa) เป็นธัญพืชเทียมที่หน้าตาคล้ายพืชตระกูลถั่ว มีถิ่นกำเนิดจากพื้นที่ของชาวอินคา ที่ถูกเรียกว่า ธัญพืชเทียมเพราะควินัวไม่ใช่ธัญพืช แต่เป็นพืชตระกูลเดียวกับหัวบีท ผักโขม ถั่วเขียว ถั่วลันเตา หลายคนจะคิดว่าควินัวเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด แต่จริงๆ แล้ว ควินัวเป็นเมล็ดพืชของต้น *Chenopodium Quinoa* ที่นิยมปลูกกันในประเทศโบลิเวีย เปรู ถึงแม้ว่าเจ้าควินัวจะถูกจัดอยู่ในประเภทธัญพืชเทียม แต่ก็ให้ประโยชน์เยอะแยะมากมายจนถูกขนานนามให้เป็น “ซูเปอร์ฟู้ด” เลยทีเดียว คุณประโยชน์คล้าย ๆ กับข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์ แต่ไม่ได้เหมือนซะทีเดียว ควินัวที่หุงสุกจะให้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ มีทั้งความนุ่มและความกรุบกรอบ เคี้ยวสนุก ทำได้หลายเมนู จึงเป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก

## ควินัว (Quinoa) มีสารอาหารอะไรบ้าง?

ในควินัวอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย มีปริมาณโปรตีนสูง ไขมันต่ำ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

ควินัวที่หุงสุกแล้ว 1 ถ้วยหรือประมาณ 185 กรัม ให้พลังงานรวม 222 แคลอรี

คาร์โบไฮเดรต 39 กรัม

โปรตีน 8 กรัม

ไขมัน 6 กรัม

เส้นใยอาหาร 5 กรัม

น้ำตาล 1 กรัม

นอกจากนี้ในควินัวยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกไม่ว่าจะเป็นแมกนีเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส โพแทสเซียม ทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามิน B1, B2 และ B6 ที่สำคัญควินัวยังเหมาะกับคนที่แพ้กลูเตนอีกด้วย เพราะควินัวปราศจากโปรตีนกลูเตน

## ควินัว (Quinoa) มีประโยชน์ยังงัย?

แน่นอนว่าถ้าลองได้ขึ้นชื่อว่า “ซูเปอร์ฟู้ด” ต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายหลายด้าน

ควินัวมีไฟเบอร์สูง ช่วยในเรื่องการย่อยอาหาร และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ใครที่ไม่ชอบทานผักควินัวถือเป็นอีกทางเลือกที่ดีมากๆ และยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วย

ควินัวมีโปรตีนสูง ในควินัวมีโปรตีนมากถึง 12-18 % มีกรดอะมิโนที่จำเป็น เหมาะกับคนที่กำลังควบคุมอาหาร และยังมีวิตามินบี2 ช่วยเพิ่มการเผาผลาญด้วย

ควินัวมีคอเลสเตอรอลต่ำ สายคลีน สายสุขภาพห้ามพลาด ควินัวมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เหมาะกับทุกคนที่อยากลดปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกาย รวมถึงผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด ช่วยลดระดับไขมันคอเลสเตอรอลรวม คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี และไขมันไตรกลีเซอไรด์ด้วย

ควินัวมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง และยังสามารถช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส สาวๆ ต้องทานพลาดไม่ได้

ควินัวมีแคลเซียมสูง ไม่ชอบดื่มนม แพ้นมวัว ควินัวช่วยได้ เพราะมีปริมาณแคลเซียมที่สูงเพียงพอต่อการเจริญเติบโต บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

ควินัวช่วยต้านการอักเสบ ควินัวมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และยังสามารถช่วยยับยั้งการผลิิตสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบของเซลล์ในร่างกายได้ถึง 25-90 %

ควินัวช่วยดีท็อกซ์ลำไส้ ควินัวจะช่วยขจัดคราบไขมันชนิดไม่ดีที่เกาะอยู่ตามผนังลำไส้ ทำให้ลำไส้สะอาด

## ควินัว (Quinoa) แต่ละสีแตกต่างกันยังงัย?

ส่วนใหญ่ควินัวที่เห็นๆ กันจะมีทั้งหมด 3 สี คือ ควินัวสีขาว ควินัวสีแดง และควินัวสีดำ ซึ่งแต่ละสีก็จะมีรสชาติแตกต่างกัน

ควินัวสีขาว จะมีกลิ่นหอมอ่อนๆ รสชาติจะคล้ายข้าวสุกทั่วไป ทานง่าย เหมาะกับมือใหม่ หรือคนที่เพิ่งเริ่มทานพวกธัญพืช

ควินัวสีแดง สีแดงจะมีวิตามินสูง มีวิตามิน E โฟเลต และมีไฟเบอร์มากกว่าสีขาว เหมาะกับคนที่ต้องวิตามินและไฟเบอร์

ควินัวสีดำ สีดำจะเด่นเรื่องสารแอนโทไซยานิน มีคุณสมบัติต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคเมะเร็ง และโรคเบาหวาน เหมาะกับผู้ป่วยโรคต่างๆ

ควินัว (Quinoa) มีวิธีการอย่างไร?

ควินัวจะเหมือนข้าวสั้นๆ ขาวๆ เมื่อสุกแล้วจะนุ่มๆ มีความหนึบเล็กน้อย เคี้ยวเพลินๆ สามารถหุงง่ายๆ

1. ข้าวควินัวให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่ควินัวลงในหม้อหุงข้าว อัตราส่วนการหุง ควินัว 1 : น้ำ 2 เติมน้ำมันเล็กน้อย
3. ใส่หม้อหุงข้าว หุงได้ตามปกติเลย

นอกจากนี้ยังสามารถทำเมนูอื่นๆ ได้อีกด้วย ทั้งโจ๊ก ข้าวผัด หรือจะใส่ในสลัดก็อร่อยไปอีกแบบ

ควินัว (Quinoa) เป็นธัญพืชเทียมที่เหมาะสมกับชื่อ “ซูเปอร์ฟู้ด” จริงๆ เพราะมีสารอาหารครบถ้วน และยังเป็นอาหารทางเลือกที่มีประโยชน์มากมายจริงๆ อร่อย ทานง่าย ทำได้หลากหลายเมนู หลายๆ คนมักจะกลัวเวลาพูดถึงอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะจะติดความคิดที่ว่าอาหารสุขภาพมักจะไม่น่าอร่อย อยากให้ลองเปิดใจ ทานเจ้าควินัวดู แล้วจะรู้ว่าของอร่อยและมีประโยชน์มีอยู่จริง ที่สำคัญราคาไม่แพงอีกด้วย สำหรับสายสุขภาพห้ามพลาดเด็ดขาด คนแพ้อลูเทนก็ทานได้ ปลอดภัย หายห่วง สุขภาพดีๆ ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องดูแลตัวเองนะ

### III. เมล็ดเจีย

เมล็ดเจียเป็นหนึ่งในซูเปอร์ฟู้ดที่ได้รับความนิยมสูงสุดชนิดหนึ่ง เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารมากมายที่มีประโยชน์ต่อทั้งสุขภาพร่างกาย ผิวพรรณและการทำงานของสมอง อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 โปรตีน ไฟเบอร์ สารแอนติออกซิแดนท์ แคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และธาตุเหล็ก คุณประโยชน์ของเมล็ดเจียมีมากมาย อาทิเช่น ช่วยลดคอเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมน้ำหนักและทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันโรคกระดูกพรุน บำรุงสมองและความจำ ลดการอักเสบ ช่วยลดปัญหาผิวอักเสบและสิวอุดตัน

### ทำไมต้อง RAWGANIQ

เมล็ดเจียของ RAWGANIQ นำเข้าโดยตรงจากประเทศเปรู มีใบรับรองออร์แกนิกทั้ง USDA และ EU โดยเป็นเมล็ดเจียที่ปลูกอยู่บนเทือกเขาแอนดีส (Andes Mountains) ปราศจากสารเคมี ยาฆ่าแมลงและมลพิษ ด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิมเจกเช่นเดียวกับที่ชาวแอซเท็กและชาวมายาปลูกเมื่อหลายพันปีก่อน ซึ่งเป็นกรรมวิธีที่เราเชื่อว่าให้กำเนิดเมล็ดเจียที่มีคุณภาพดีที่สุดในโลก ไม่ใส่วัตถุกันเสีย หรือวัตถุปรุงแต่งอาหารใดๆ มีเพียงคุณค่าที่มาจากธรรมชาติล้วนๆ

- มีใบรับรองออร์แกนิกมาตรฐาน USDA และ EU
- เรานำเข้าสินค้าโดยตรงจากเกษตรกรในประเทศแหล่งกำเนิด การันตีทั้งเรื่องคุณภาพและราคา
- ผลิตและแบ่งบรรจุในโรงงานที่มีใบอนุญาตจากอย.
- เราเก็บรักษาวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์ในห้องควบคุมอุณหภูมิ
- สินค้าบรรจุสุญญากาศเพื่อคงความสดใหม่
- เลือกใช้เฉพาะบรรจุภัณฑ์ที่ปลอดภัยสำหรับอาหาร (food-grade) และผ่านการตรวจสอบแล้วว่าไม่มีสารตกค้างจากบรรจุภัณฑ์ (Migration test) เท่านั้น
- ผ่านการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ทั้งด้านความปลอดภัยและคุณค่าสารอาหาร