



ขนุน แหล่งใยอาหารและโปรตีน ทดแทนเนื้อสัตว์



เรียบเรียงโดย
นางสาวกัญญาพัชญ์ คำมามูล
นักวิชาการ ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม
โทร 02 422 8688 ต่อ 9503
Email: pinyapat@nfi.or.th

กระแสอาหาร Plant-based หรืออาหารที่มาจากพืชเป็นส่วนผสมหลักยังคงเป็นแนวโน้มที่มาแรง เห็นได้ชัดว่าผู้บริโภคกลุ่มรักษาสุขภาพซึ่งไม่ใช่วีแกนได้หันมาซื้ออาหารวีแกนรับประทานเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผู้บริโภคเชื่อว่าอาหารทางเลือกจากพืชเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเสริมสร้างสภาพจิตใจ รวมทั้งยังช่วยในด้านการฟื้นฟูสุขภาพ อีกทั้งยังปลอดภัยและช่วยในด้านสิ่งแวดล้อมโลกและสัตว์ จึงเป็นผลให้ความต้องการอาหารทางเลือกจากพืชขยายวงกว้างขึ้น และมีสินค้าเข้าสู่ตลาดทั่วโลกมากขึ้น

ขนุนอ่อน หรือ jack fruit กำลังเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับความนิยมในตลาดต่างประเทศ และถูกนำมาใช้ทดแทนเนื้อสัตว์ โดยเนื้อขนุนมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ให้พลังงานต่ำจัดเป็นแหล่งไฟเบอร์ที่สำคัญ พบว่าขนุนอ่อน 100 กรัม มีไฟเบอร์สูงถึง 6.7 กรัม มีปริมาณน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตต่ำ โดยขนุน 100 กรัม มีน้ำตาลน้อยกว่า 1 กรัม และมีคาร์โบไฮเดรตเพียง 1.7 กรัม เท่านั้น จึงเหมาะสำหรับผู้บริโภคกลุ่ม low-carb diet อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซี แร่ธาตุทั้งโปแตสเซียม แคลเซียม และธาตุเหล็ก ถึงแม้ว่าขนุนจะมีคุณค่าทางโภชนาการที่สูง แต่พบว่าขนุนมีปริมาณโปรตีนต่ำเมื่อเทียบกับพืชทางเลือกอื่นๆ ขนุน 75 กรัมมีปริมาณโปรตีนเพียง 1 กรัม ซึ่งน้อยมากเมื่อ

เทียบกับเต้าหู้ที่มีโปรตีน 10 กรัมหรือถั่วเลนทิล (Lentils) ที่มีโปรตีน 12 กรัม ดังนั้นขนุนจึงไม่ใช่อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน แต่เนื่องจากขนุนมีต้นทุนต่ำกว่าผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง ยิ่งไปกว่านั้น การที่ขนุนมีลายเส้นของไฟเบอร์คล้ายๆ กับเนื้อสัตว์ เมื่อนำเนื้อขนุนมาทำให้สุกแล้วฉีกออกเป็นเส้นๆ จะมีลักษณะคล้ายทั้งเนื้อไก่และหมูเมื่อถูกฉีก นอกจากนี้เนื้อขนุนยังซึมซับรสชาติได้ดีทำให้เหมาะกับการปรุงรสหรือเพิ่มซอสใส่ลงไป ทำให้ขนุนกลายเป็นพืชทางเลือกที่ดีสำหรับกลุ่มคนที่อยากรับประทานแบบวีแกนแต่ยังอยากได้สิ่งที่คล้ายเนื้อสัตว์อยู่

ขนุนอ่อน 100 กรัม ให้พลังงานและสารอาหารดังนี้

- พลังงาน	22 กิโลแคลอรี
- น้ำ	88.4 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต	1.7 กรัม
- โปรตีน	1.6 กรัม
- ไขมัน	1.0 กรัม
- เยื่อใยอาหาร	6.7 กรัม
- เกลือ	0.7 กรัม
- แคลเซียม	8 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส	3 มิลลิกรัม
- เหล็ก	0.5 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ	1 หน่วยสากล(IU)
- วิตามินบี 1	0.49 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2	0.05 มิลลิกรัม
- วิตามินซี	15 มิลลิกรัม

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย 2535



ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารจากขนุน

1. บริษัทสตาร์ทอัพ เดอะแจ๊คฟรุตกัมปานี (The Jackfruit Company) ได้แปรรูปขนุนเป็นแหล่งโปรตีนใหม่ทดแทนเนื้อสัตว์ ได้แก่ ข้าวแกงกระหรี่ขนุน ข้าวผัดพริกขิงขนุน ข้าวหน้าเทอริยากิขนุน เท็กเม็กขนุน บาร์บีคิวขนุน ขนุนสดแช่แข็ง ขนุนเนื้อสำหรับทำอาหาร



www.thejackfruitcompany.com

2. Snack Jack Jerky เนื้ออบแห้งจากขนุน



www.snackjackjerky.com

3.บริษัท อัปทอน แนนเชอรัล (Upton's Naturals) ออสเตรเลีย ผู้แปรรูปขนุนให้เป็นเนื้อสัตว์เทียมพร้อมรับประทาน



www.uptonsnaturals.com



4. **คาราน่า (Karana)** เป็นบริษัทสตาร์ทอัพในสิงคโปร์ นำเนื้อขนุนมาดัดแปลงให้เหมือนเนื้อหมูด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่ใส่สารเคมี แต่ใช้สารปรุงแต่งจากธรรมชาติ



www.eatkarana.com

7. **Jackfruit pepperoni Pizza** พืชฆ่าทางเลือกจากขนุน ปราศจากน้ำมันปาล์มอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังมีไขมันน้อยกว่าเนื้อเปปเปอร์โรนีถึง 70%



www.zizzi.co.uk

5. **ECOIDEAS ORGANIC JACKFRUIT CUBES (แคนาดา)**



www.ecoideas.ca

6. **The tender table Jackfruit (ออสเตรเลีย)**



www.rastoorganic.com/the-tender-table

ในภาพรวมมีสินค้าประเภทที่ใช้ทดแทนเนื้อสัตว์มากขึ้น ซึ่งแปรผันตรงกับความต้องการของผู้บริโภค ผู้ผลิตกำลังทุ่มเทกับการพัฒนารสชาติและโครงสร้างอาหารเพื่อที่จะสามารถทดแทนเนื้อสัตว์ให้ดีเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะตรงกับกลุ่มลูกค้าที่เรียกว่า flexitarians คือ กลุ่มคนที่หลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์ แต่ยังสามารถบริโภคได้อยู่บ้างตามความจำเป็น การมีผู้ผลิตมากขึ้นจะเป็นผลดีต่อผู้บริโภคในเชิงของการเพิ่มขึ้นของผลิตภัณฑ์ แต่ก็เพิ่มการแข่งขันในตลาดผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์ไปโดยปริยาย ผู้ผลิตต้องพัฒนาสินค้าอยู่เสมอเพื่อสร้างความแตกต่างจากยี่ห้ออื่น ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์มีศักยภาพที่ดีอยู่แล้วในแง่ของการเจาะกลุ่มลูกค้า ทั้งในด้านการเป็นมิตรกับสัตว์ สิ่งแวดล้อม ความสะดวกในการบริโภค และรสชาติอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ผู้ผลิตต้องคำนึงถึงคือ ราคาที่เอื้อมถึงได้ แหล่งที่มาของวัตถุดิบ เป็นต้น





ที่มา

- www.nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/fruit_nutritioin3.pdf
- www.fitterminal.com
- www.medicalnewstoday.com/articles/324787
- www.wellandgood.com/jackfruit-benefits/
- www.nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1930/2

