

- มังกรคาบแก้ว -

ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ส่วนประกอบ สำหรับ 18 ที่

	น้ำหนัก	หน่วยตวง/ ขนาด
หมูสับ	100 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบ	60 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	65 กรัม	1/2 ถ้วยตวง
หัวผักกาดเค็มสับ (หัวไชโป๊)	160 กรัม	1 1/2 ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	100 กรัม	1/3 ถ้วยตวง
เกลือ	1 กรัม	เล็กน้อย
น้ำมันถั่วเหลือง (ผัดใส่)	20 กรัม	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ส้มเขียวหวาน	840 กรัม	12 ลูกขนาดกลาง

ขั้นตอนการทำ

1. ผัดหอมแดงกับน้ำมันจนหอม
2. ใส่เนื้อหมูสับ พอหมูสุกใส่หัวไชโป๊สับ
3. ปุรงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือเล็กน้อย ผัดพอแห้งปิดไฟ พอเย็นใส่ถั่วลิสงคั่วป่น คลุกเคล้าผสมกัน ปั่นเป็นก้อนกลมเล็กขนาดเท่า ๆ กัน
4. ส้มเขียวหวานผ่ากลางกลีบส่วนที่หนาไม่ให้ขาดจากกัน วางไส้ที่ปั่นลงตรงกลาง แต่งด้วยผักชีและพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยเป็นเส้น



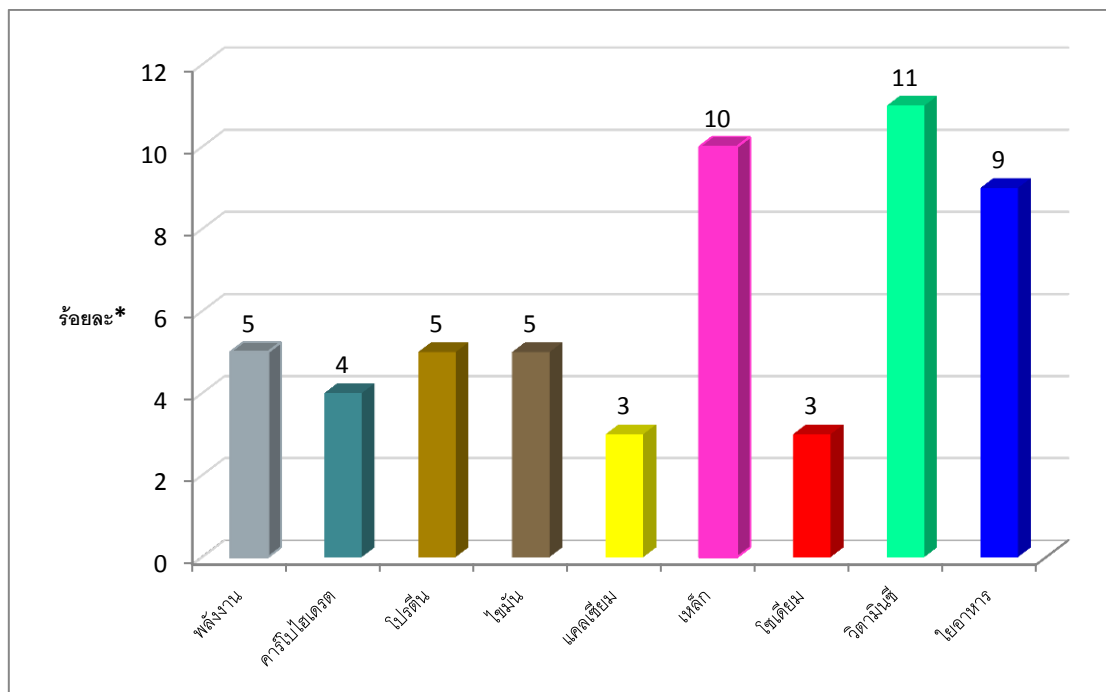
* 1 หน่วยบริโภคเท่ากับ 75 กรัม (ส้ม 53 กรัม + ไส้ 22 กรัม หรือ 5-7 ชิ้น)*

เคล็ดลับน่ารู้

- ▶ การผัดใส่ควรรใช้ไฟอ่อน ใส้จึงจะเหนียวเกาะตัวกันดี
- ▶ ผลไม้ที่ใช้ ถ้าใช้สับปะรด เรียก ม้าห้อ ถ้าใช้ ส้มเขียวหวาน เรียก มังกรคาบแก้ว
- ▶ ส้มเขียวหวานเป็นผลไม้ที่มีรสหวานอมเปรี้ยว มีเบตา-แคโรทีน ตามด้วยวิตามินซีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันเสริมสร้างคอลลาเจนช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังได้กากใยอาหาร ซึ่งดีและจำเป็นต่อระบบขับถ่ายของอีกด้วย
- ▶ เมนูนี้เข้าเกณฑ์อาหารว่างเพื่อสุขภาพ โดยมีส่วนประกอบอาหารมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป (มีกลุ่มผลไม้ ถั่ว น้ำมัน ผัก) และมีพลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

คุณค่าสารอาหาร

มังกรคาบแก้ว1 เสิร์ฟ หรือ 5-7 ชิ้น (75 กรัม)



*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน สำหรับผู้สูงอายุ 60-80 ปี

เกณฑ์อาหารว่างเพื่อสุขภาพตามสัญญาณไฟจราจร

เกณฑ์สีไฟจราจร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เขียว = ดีมาก	≤ 100	≤ 6	≤ 3	≤ 1	≤ 120
เหลือง = ดีปานกลาง	> 100 - 200	> 6 - 12	> 3 - 6	1 - 2	> 120 - 240
แดง = ควรระวัง	> 200	> 12	> 6	> 2	> 240

สัญญาณไฟจราจร ม้าห้อย ต่อ 1 เสิร์ฟ หรือ 5-7 ชิ้น (75 กรัม)

มังกรคาบแก้ว	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
	เขียว (90)	เหลือง (10.5)	เหลือง (3.7)	เขียว (0.7)	เขียว (54)

ข้อควรระวัง

- ✗** ถ้าใส่ไส้มาก จะทำให้ได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไป ไตต้องทำงานหนัก ร่างกายอาจขับออกไม่หมด เมื่อโซเดียมในเลือดมีปริมาณมาก ร่างกายจะต้องการน้ำมากขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้โซเดียมเข้มข้นเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติ