

ฝ่ายอาหาร G&C. (2565, มกราคม), หวาน ด้วยน้ำตาลทางเลือก : Gourmet & Cuisine (258) : 18

“ของหวาน” ศัตรูตัวร้ายของคนรักสุขภาพ อาหารหรือขนมที่มีรสหวานทำให้เราอร่อยเพลิดเพลิน แต่ถ้ากินมากเกินไปก็จะเป็นบ่อเกิดของโรคมามากมาย

ใครที่ตั้งใจว่าปีนี้จะลดการกินของหวานแต่ยังหักห้ามใจไม่ได้ ลองใช้วิธีลดปริมาณของหวานหรือน้ำตาลลงจากเดิม หรือใช้น้ำตาลทางเลือกนี่เป็นที่นิยมมากขึ้นในหมู่คนรักสุขภาพ ทั้งน้ำตาลจากหญ้าหวาน ผงหล่ออังก้วย ซอร์บิทอล ไซลิทอล อิริทริทอล ฯลฯ หาซื้อได้ตามร้านขายสินค้าเพื่อสุขภาพใส่ปริมาณเล็กน้อยก็ได้รสหวานแล้ว

ปรับนิด ลดลงหน่อย เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา



1. **อยุธยาถิ่นเจ้า** อยุธยากลายเป็นจุดหมายปลายทางแห่งใหม่ล่าสุดที่จะปรากฏบนคู่มือมิชลินไกด์ประจำประเทศไทย ดังนั้น 2022 นี้ ร้านอาหารในอยุธยา จะเริ่มเป็นที่รู้จักมากขึ้นเรื่อย ๆ
2. **อาหารมังสวิรัตแบบยืดหยุ่น** การรับประทานอาหารแบบยืดหยุ่น คือ การรับประทานอาหารที่มีผักบ้างเนื้อสัตว์บ้างก็เป็นตัวเลือกที่ดีเลยทีเดียว
3. **อาหารที่มีประโยชน์** อาหารที่ขึ้นชื่อว่าเป็น Superfoods จะที่มีคุณประโยชน์มากมายในตัว ไม่ว่าจะเป็นถั่ว ธัญพืช ไข่ ผักใบเขียว เบอร์รี่ต่าง ๆ และยังรวมถึงไขมันดีมีโอเมก้า-3 เช่น แซลมอนและอะโวคาโด
4. **น้ำตาลต่ำ** ปัจจุบันไม่ใช่แค่ น้ำอัดลมที่มีน้ำตาล 0% อย่างเช่นล่าสุดนี้ ไอศกรีมซอฟต์เสิร์ฟ ลดน้ำตาล 25% หรือเครื่องดื่มสมุนไพรแช่เย็นก็ใส่น้ำตาลแค่ 2%
5. **เราประดิษฐ์งานกราฟต์ช่วยสร้างคุณค่าให้กับของทุกชนิด** แม้แต่ในวงการอาหารและเครื่องดื่มเองก็เช่นกัน จากปีก่อนที่พาสตาเส้นสด ขนมปัง เราเริ่มเห็นวงการกราฟต์ก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ซอสพริก
6. **อาหารว่างเพื่อสุขภาพ ได้แก่** ขนมขบเคี้ยวประเภท Healthy Snack เช่น ถั่วต่าง ๆ ดาร์กช็อกโกแลต อัมมัส กรีกโยเกิร์ต หรือผลไม้แห้งชิ้นง่าย ๆ เลยเริ่มมีบทบาทมากขึ้นสำหรับคนที่ยังชอบเคี้ยวแต่ก็ห่วงใยสุขภาพในคราวเดียวกัน
7. **เครื่องหยอดเหรียญ** ตู้ขายอาหารและเครื่องดื่มเริ่มมีบทบาทในวิถีชีวิตคนเมืองมากขึ้น ด้วยเหตุผลหลักเรื่องความสะดวกสบาย เราเริ่มเห็นการขยายตัวของเจ้าตู้นี้มากขึ้น เช่น ‘ตู้กับข้าว’ สำหรับจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปจากแบรนด์อาหารญี่ปุ่นและเมนูเครื่องดื่มสุดหลากหลายราวกับคาเฟ่
8. **แล็บสุติยะ** เป็นหนึ่งในอาหารแห่งโลกอนาคต นับเป็นทางเลือกใหม่ที่จะช่วยลดการบริโภคเนื้อสัตว์และส่งผลกระทบต่อธรรมชาติน้อยกว่าการเลี้ยงสัตว์ จากประเทศออสเตรียก็ได้ผลิตเนื้อปลาแซลมอนจากห้องแล็บ พิมพ์ขึ้นรูปแบบ 3D จนมีหน้าตาเหมือนเนื้อปลาแซลมอนจริงออกมาวางจำหน่ายแล้ว
9. **แมลงเป็นอาหาร** เมื่อปีที่แล้ว สหภาพยุโรปได้ลงมติให้ ‘ตักแตน’ เป็นหนึ่งในอาหารที่สามารถนำเข้าประเทศในเครือได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะมาในรูปแบบแช่แข็ง แบบแห้ง หรือแบบผง นับเป็นก้าวสำคัญของการมองหาโปรตีนทดแทนเนื้อสัตว์ที่ ในครั้งนี้จะทำให้เราเห็นผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ หรือเมนูอาหารใหม่ๆ ที่มีแมลงเป็นส่วนประกอบอย่างแน่นอน
10. **ความยั่งยืน** เป็นเรื่องที่ต้องลงมือทำในระยะยาว ไม่ว่าจะปีก็อยู่ในเทรนด์เสมอ ก่อนหน้านี้เราคงได้ยินกันมาบ้างแล้ว ทั้ง Zero Waste ในหมู่บ้านอาหารที่หันมาทำอาหารเพื่อให้ขยะในห้องครัวเป็นศูนย์ รวมถึงการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อลดขยะไม่จำเป็นในช่วงที่เดลิเวอรี่บูมสุดๆ

