

# ไอศกรีมวีแกน

## ผลิตภัณฑ์ทางเลือกจากพืช

ผู้จัดทำ นางสาวกัญติชา วิเศษจันทร์, นางสาว คัคนางค์ ไชยรัตน์  
อาจารย์ที่ปรึกษา : อ.ดร.รณัท อมาตยกุล

### วีแกนคืออะไร?



คือการรับประทานมังสวิรัตประเภทหนึ่งที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เน้นรับประทานผักและผลไม้ และยังไม่รับประทานอาหารที่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นนม เนย ชีส ไข่ ไม่เว้นแม้แต่น้ำผึ้ง ยีสต์ และเจลาติน



### สาเหตุที่ทำให้คนหันมาบริโภคอาหารวีแกน

ผู้บริโภคต้องการหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ เนื่องจากมีการฉ้อฉลยาปฏิชีวนะ และสารเร่งฮอร์โมน หรือบางรายแพ้อาหารจำพวกเนื้อสัตว์และมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารจากพืชสามารถลดความเสี่ยงจากโรคร้ายต่าง ๆ ได้



### ตลาดอาหารวีแกน

คนหนุ่มสาว (16-34 ปี) 80% (USA) 53% (UK)

คนวัยกลางคน (35-54 ปี) 18% (USA) 43% (UK)

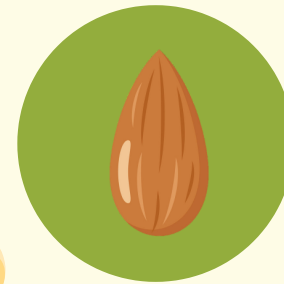
คนสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) 2% (USA) 4% (UK)

USA  
UK

ที่มา: ฝ่ายวิจัยและข้อมูล สถาบันอาหาร

### น้ำมันข้าว

อุดมไปด้วย คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร ที่ช่วยในการจับไขมัน ควบคุมระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น และช่วยในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้



### อัลมอนด์

เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยาสูง เช่น มีไขมันที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

### ถั่วเหลือง

มีกรดอะมิโนจำเป็นต่อร่างกาย มีไขมันดี สามารถลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือดอุดตันได้



### กะทิ

อุดมไปด้วยสารอาหาร และแร่ธาตุต่างๆ ทั้งโพแทสเซียม แคลเซียม และคลอไรด์ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้

### น้ำมันพืช

ที่นิยมนำมาทำไอศกรีมวีแกน

สารพฤกษเคมีช่วยป้องกันโรคบางชนิดเช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ

ไขมันดีช่วยลดคอเรสเตอรอลในเลือด

เสริมโพรไบโอติกเหมาะสำหรับกลุ่มคนรักสุขภาพ

ปราศจากน้ำตาลแลคโตสเหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ผลิตภัณฑ์นม

POSSIBLE INNOVATION