

Gourmet & Cuisine

กูร์เมต์ แอนด์ คิวซีน

FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE • ISSUE 303 • OCTOBER 2025 • 100 BHT.

THAI FLAVORS *in World Arena*

อาหารไทยในเวทีโลก

พบสุดยอดฝีมือ Gourmet & Cuisine Young Chef 2025 20
จังหววนไทยสุดฮอตในสายตาต่างชาติ 70
ห้ามพลาด 25 ร้านเด็ดและที่พักจากภาคตะวันออก 106

www.gourmetandcuisine.com



มหกรรมการเงินเชียงใหม่ ครั้งที่ 20

MONEY EXPO 2025 CHIANGMAI



7-9
พ.ย. 68

10.00 - 20.00 น.
เชียงใหม่ ฮอลล์
เซ็นทรัล เชียงใหม่ แอร์พอร์ต

เพิ่มความมั่นคง สร้างโอกาสลงทุน
โปรโมชั่นสุดพิเศษ



สินเชื่อบ้าน



สินเชื่อบุคคล



เงินฝาก



ลงทุน



ประกันคุ้มครอง



สินเชื่อ SME

Internet Banking • Mobile Banking • E-Money • Digital Wallet • PromptPay
Virtual Bank • Tech Stock • Digital Assets • Tech Index Fund • Digital Insurance



สแกนที่นี่
เพื่ออัปเดต
ข้อมูลเพิ่มเติม

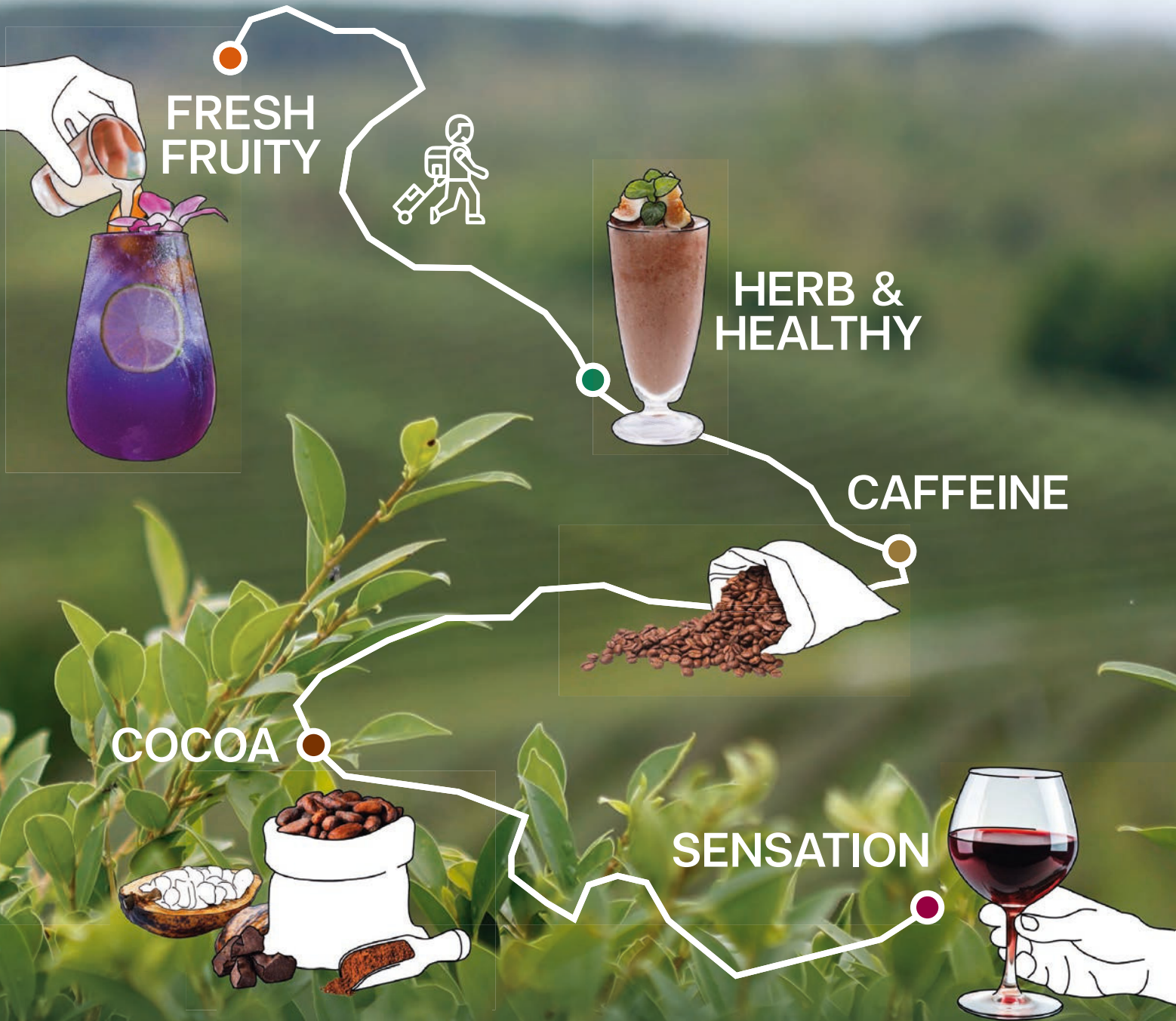


MoneyExpo.net

“ดื่มดำรงชาติ สัมผัสเรื่องราว”



เปิดประสบการณ์ท่องเที่ยวไทย ผ่านเครื่องดื่ม 5 รีม
ที่นักเดินทาง สายกราฟต์ ห้ามพลาด



ติดตามเรื่องราวสินค้าการท่องเที่ยวสร้างสรรค์ของ Thai Craft Destination : Sip & Journey ฉบับเต็มได้ที่

<https://tourismproduct.tourismthailand.org>



42 COVER STORY

Thai Food Never Lose Itself อาหารไทย ใครๆ ก็รัก



50 RECIPES

Thai Red Curry Custard with Crab Meat ห่อหมกปู

Contents

10 Editor Talk

18 Happening
October Agenda

20 Special Scoop

28 G&C Society

42 Cover Story
Thai Food Never Lose Itself
อาหารไทย ใครๆ ก็รัก

50 Recipes

The Best of Thai Flavors
ความอร่อยสู่สากลโลก

- ◉ Pad Thai ผัดไทยกุ้ง
- ◉ Thai Red Curry Custard with Crab Meat ห่อหมกปู
- ◉ Miang Kham มี่ยมคำ
- ◉ Khao Soi Gai Yang ข้าวซอยไก่ย่าง
- ◉ Tom Kha Gai Marie Guimar ต้มยำไก่มารีทีมาร์
- ◉ Braised Beef Cheek Massaman Curry แกงมัสมั่นเนื้อเทิ้มว้าวมารีทีมาร์

Food & Drink

60 Home Gourmet
ทองพลู
ขนมดั้งเดิมของไทย

62 Daily Dishes
น้ำพริกมะขาม

64 Drinks
Spice up Your Drinks
ค็อกเทลไทย

66 Eat Well Live Well
Water Chestnut with Coconut Jelly
วุ้นทับทิมกรอบ

68 Chef's Signature Dish
อาหารใต้จากใจของครัวภัตตาคาร
เรฟนิก-จุฑาทิพ สุนทรนนท์

70 Delish Delight
Global Sensation
ใครๆ ก็ตกหลุมรักขนมไทย

◉ Mango Sticky Rice

ข้าวเหนียวมะม่วง

◉ Taro Bua Loy

บัวลอยเผือก

◉ Kluay Khai Chueam

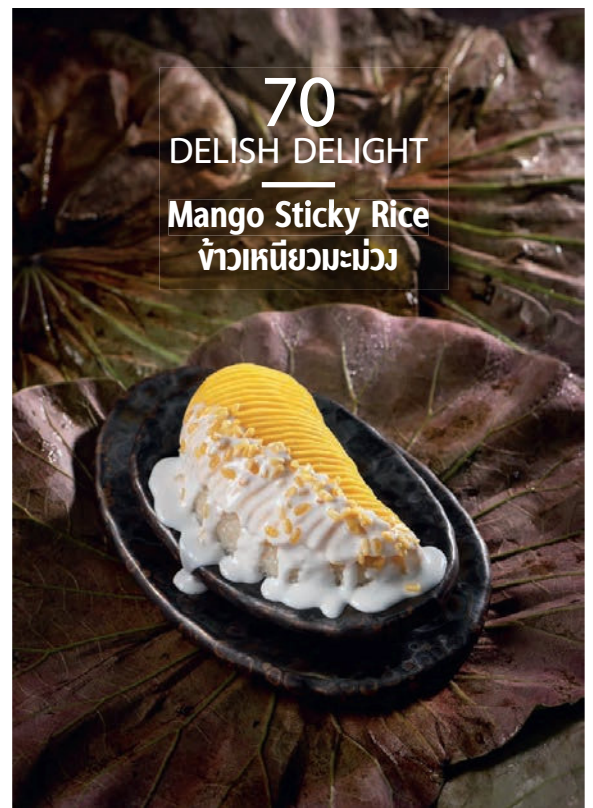
กล้วยไข่เชื่อม

74 Simply Sweet
Red Dates /
Jujube Steam Cake
เค้กพุทราจีน

Interview

78 Special Guest
Behind The Flavor
เบื้องหลังรสชาติ
มอส-วรรษธร และวูเนียร์-ทัพไทย

80 Food in Biz
DaVinci
มากกว่าน้ำเชื่อมแต่คือโซลูชัน
ที่เข้าใจทุกความต้องการ



82

FOOD FOR LIFE

น้ำมันเปปเปอร์มินต์
จากการใช้ในแพทย์แผนโบราณ
สู่การพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์



76

PARTY@HOME

Thai
Soft Power Party



Articles

82 Food for Life
น้ำมันเปปเปอร์มินต์
จากการใช้ในแพทย์แผนโบราณ
สู่การพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

86 Menu Digest
Fritters
ของหวานกรุบกรอบ

Shopping & Design

76 Party@Home
Thai Soft Power Party

Miscellaneous

88 Nice to Know
ถั่วปรงสุก Cirio
กับเรื่องราวอัดแน่นในกล่อง

134 Last But Not Least
การคิดตามความเป็นจริง
มีประโยชน์

News & View

122 Events

126 What's On

132 News

Eating Out & Traveling

92 Eating Out

G&C Recommendation

- ☉ Bao Bao ร้านติ่มซำโฮมเมดแห่งใหม่จากเชิ๊งไต้หวันของเชฟหญ่ ปั่น
- ☉ Buddha & Pals คาเฟ่วินเทจและมุมพักผ่อนของคนรักดนตรีแจ๊ซ
- ☉ Japanese Rooftop Bar คอนเซ็ปต์ฟิวชันสเปน-ญี่ปุ่น
- ☉ สวนทูนอิน สำหรับไทยโบราณกลางป่าร่มรื่น
- ☉ Uncle Home คอมมูนิตีที่มีแต่งอรรค์ของคอนเซ็ปต์ใหม่
- ☉ แกงสด ครัวเครื่องเรือนพริกแกง ตำสดตามต่อชาวม
- ☉ La Galette เฟรนช์บิสโทรสุดโฮมมี่กับเมนูฝรั่งเศสฝีมือคุณม่่ จักรทอง
- ☉ Chang Canvas Iconic Social Brewhouse แห่งใหม่ใจกลางกรุงเทพฯ
- ☉ Croissant Factory รวมครัวซองต์ทุกรสชาติที่นึกถึง
- ☉ MEK Ice Cream ดำริบไอศกรีมสืบทอดจากรุ่นอาทกว่า 58 ปี เปิดแล้วสาขางวดททท

102 Gourmet Spotlight

วิว เนื้อพรีเมียมเสิร์ฟในงานอาหารเหนือและอีสาน

104 Legendary

กินครบรสแบบคนตราดที่บ้านตาเกลือ

106 Foodie Picks

ภาคตะวันออกอยู่ใกล้แค่เอื้อม
รวม 25 ร้านเด็ดและที่พิก่นำจางจากงาน
Gourmet Foodie Fest 2025

112 Places

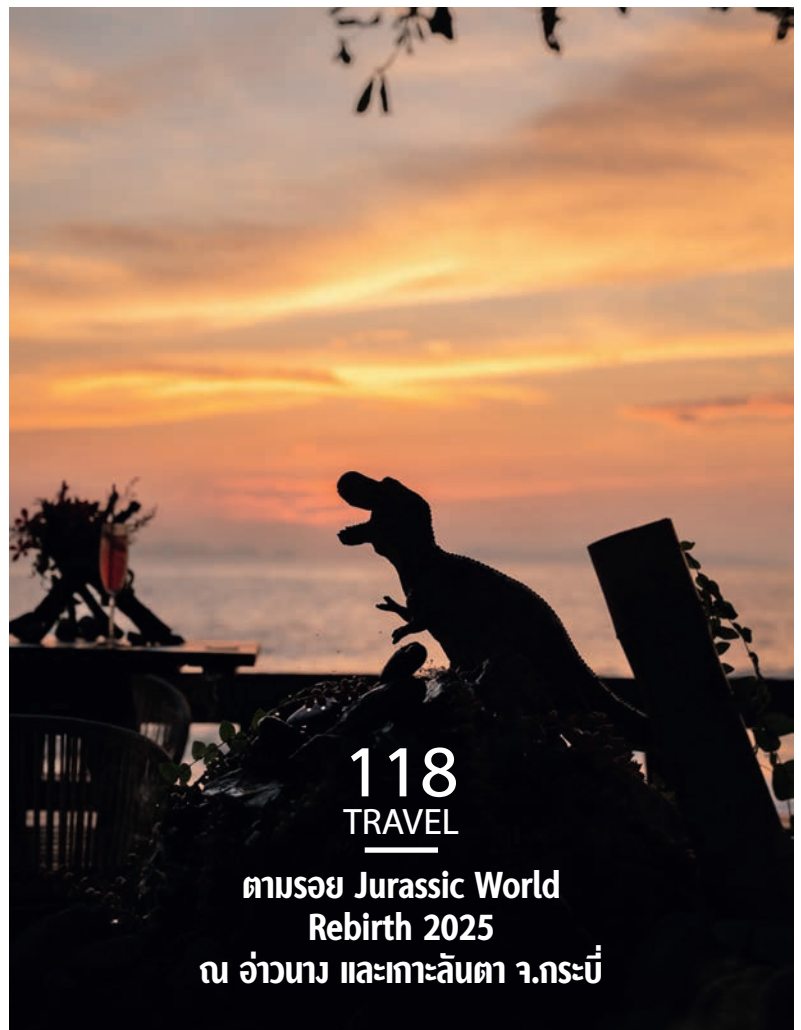
- ☉ บ้านตรอกถั่วออก
บ้านเก่า 100 ปีที่กลับมามีชีวิตอีกครั้ง
- ☉ Hotel Thomas
โรงแรมติดรถไฟฟ้าที่มีต้นอินพุลาฯ ชอบมาเช็กอิน

116 Wellness

Totonoi Sauna & Onsen
นียมการพักผ่อนที่เติมเต็มชีวิตคนเมือง
ให้สมดุล

118 Travel

ตามรอย Jurassic World Rebirth 2025
ณ อ่าวนาง และเกาะลันตา จ.กระบี่



เจ้าของ
ประธานกรรมการบริหาร
บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
ประธานฝ่ายการเดิน
กรรมการบริหาร

บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สมภรณ์ วิริยะรังสฤษฎ์
ณิต วิริยะรังสฤษฎ์ ปากนั วิริยะรังสฤษฎ์
ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์

OWNER
CHAIRMAN
PUBLISHING EDITOR
CHIEF FINANCIAL OFFICER
EXECUTIVE DIRECTORS

MEDIA ASSOCIATED COMPANY LIMITED
SANTI VIRIYARUNGSARIT
SANTI VIRIYARUNGSARIT
SUMOLKREE VIRIYARUNGSARIT
TANIT VIRIYARUNGSARIT, PAKANEE VIRIYARUNGSARIT,
PARITA VIRIYARUNGSARIT

บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการอาหาร
หัวหน้ากองบรรณาธิการ
รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ
นักเขียนอาวุโส
กองบรรณาธิการ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์
สุนล ว่องวงศ์ศรี
รัชวีวรรณ เหล่าณัฐวุฒิกุล
พิจิกา ยะหัตตะ
หทัยชนก ารณะ
ฐิติมา ปัญญาวงศ์อนันต์ เบญจวรรณ สัมพาสีห์
อิงจิรา สัมขัยัง อินทรา สาสิ

EDITOR-IN-CHIEF
FOOD EDITOR
EXECUTIVE EDITOR
DEPUTY EDITOR
SENIOR WRITER
EDITORIAL STAFF

PARITA VIRIYARUNGSARIT
SUMON WONGWONSRI
RATCHANEewan LAONUTWUTTHIKUL
PICHICA YAHATTA
HATHAICHANOK JARANA
THITIMA PANYAWONGSANON, BENJAWAN SUNGPASIT,
INGJIRA SANGYANG, INTIRA SALEE

กองบรรณาธิการฝ่ายอาหาร
สไตลิสต์
หัวหน้าช่างภาพ
ช่างภาพอาวุโส
ช่างภาพ

จินทร์ทิพย์ แซ่เฮี่ยว ศรวิษฐ์ พงศ์จักรพานิช
กุลกนิช เทศกะงาม ขวัญจิรา ทิพย์กุลกริกนัย
กวัน ทองสมบูรณ์
เบมรัตน์ โตสถ์ อภิชาติ วรรณะวิสัย
วิวัฒน์ ภักย์วิบุติ วุฒิพงษ์ คณิศรศุภผล
ณัชชา สุวรรณเพราเพชร

FOOD SPECIALISTS
STYLISTS
CHIEF PHOTOGRAPHER
SENIOR PHOTOGRAPHERS
PHOTOGRAPHERS

JUNTIP SEA-AEW, SORAWIT PONGJAKPANIT
KUNKANIT KESKANGAM, KWANJIRA TIPPAYAKULRAK
KAWIN THONGSOMBOON
NOPPARAT TOSATI, APICHART WANNAWAL
VIVAT PAIVIMUT, WUTTHIPONG KHANUENGINSUPHAPHON,
NATCHA SUWANPRAOPREED

คอนเทนต์เวิเตอร์

นุชนันท์ โอธานนท์ ดร. สสสุคนธ์ ภรณ์ณั
อ. เกริกบุระ ยมมาก พรสรัณ รุ่งเจริญกิจกุล
ผศ. ดร. อัครภา หัตถโกศล ทอรู้ ารุงกิจอนันต์
ฉัตรชัย แป้นโพธิ์กลาง

CONTRIBUTORS

NUTCHANAND OSTHANON, DR. ROSSUKON MAKARAMANI,
KRIRKPURA YOMNAK, PORNSRUN RUNGCHAROENKITKUL,
ASST. PROF DR. CHATRAPA HUDTHAGOSOL, TORROONG JARUNGIDANAN,
CHATCHAI PANPOKANG

ที่ปรึกษา

วนิดา วนะภูติ นัอร สัมขัยังกร
พลอยจาริส ประกัฏฐ์กุล พฤกษ์ สัมพันธ์วรบุตร
ผศ. ดร. นิธิพล ตีงสุภูมิ

CONSULTANTS

WANIDA VANAPUTI, BANG-ORN SANGMUNGKORN,
PLOYCHARAS PRAGATTAKOMOL, PRUEK SUMPANTWORABOOT,
ASST. PROF DR. NATTAPOL TANGSUPHOM

เลขานุการกองบรรณาธิการ
ผู้ช่วยนักเขียน
ออกแบบเว็บไซต์
ผู้จัดการฝ่ายโฆษณาธุรกิจและการตลาด
ประสานงานฝ่ายโฆษณาธุรกิจและการตลาด
ผู้จัดการส่วนโฆษณา
ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนโฆษณา
ฝ่ายโฆษณา

อติพร ยังสว่าง
เกรียงวิสัย ธีระพานารถ
บริษัท เวอร์โก อาร์ต กิลด์ จำกัด
ปากนั วิริยะรังสฤษฎ์
นิลลิกา แยมสุข
พารณี อ่อนฉนวน
พอมล โทศลวนิช นกทิพย์ เหมร่ำโพ
ธัญลักษณ์ อนงค์ทอง

EDITORIAL SECRETARY
PROOFREADERS
DESIGNER
BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

ATIPORN YANGSAWANG
KRUAWAN TEERAPODIJANART
VIRGO ART GUILD CO., LTD.
PAKANEE VIRIYARUNGSARIT
MUNLIKA YAMSUK
POTJANEE ONCHALUANY
PHORPHON KOSONWANIT, KANOKTIP HEMRUMPAI
THUNYALUK ANONGTHONG

เลขานุการฝ่ายโฆษณา
ประสานงานฝ่ายโฆษณา
โทรศัพท์สายตรงฝ่ายโฆษณา
โทรสาร
ผู้จัดการฝ่ายผลิต

น้ำผึ้ง วิวัฒนชัยสกุล
ศศิวิมล ศรีพิมพ์
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
บุษญา อรณุต

ADVERTISING SECRETARY
ADVERTISING COORDINATOR
DIRECT LINE
FAX
PRODUCTION MANAGER

NAMPUENG WIWATSAISAKUL
SASIWIMON SRIPIM
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
BOONYA ORAMOOT

ฝ่ายสลายิก

อัมพร แสงทอง รัตติกา หงษ์แก้ว

โทรศัพท์ ฝ่ายสลายิก 0-2691-4126-30 ต่อ 1310, 1313
พิมพ์ที่ บริษัท สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิง จำกัด เลขที่ 19/19 ซอยโชคชัยร่มมิตร
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2690-0919-23 โทรสาร 0-2690-0924

SUBSCRIPTION
TEL. 0-2691-4126-30 EXT. 1310, 1313
PRINTING SIAM M&B PUBLISHING COMPANY LIMITED 19/19 SOI CHOKCHAI-RUAMMIT,
VIBHAVADI-RUNGSIT RD., JOMPHON, CHATUCHAK, BANGKOK 10900
TEL. 0-2690-0919-23 FAX. 0-2690-0924

จัดทำโดย บริษัท เพ็ญบุญ จำกัด โทร. 0-2278-0709-12
สำนักงาน กองบรรณาธิการ กองโฆษณา กองจัดการ ตัดต่อ
บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด เลขที่ 42/38 ซอยโชคชัยร่มมิตร (วิภาวดีรังสิต 16/9)
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2691-4126-30 โทรสาร 0-2276-2336
อีเมล : editor@gourmetandcuisine.com
เว็บไซต์ : www.gourmetandcuisine.com
f www.facebook.com/gourmetandcuisine
i gourmetandcuisine

DISTRIBUTION PENBUN DISTRIBUTION CO., LTD. TEL. 0-2278-0709-12
EDITORIAL OFFICE MEDIA ASSOCIATED COMPANY LIMITED
42/38 CHOKCHAI-RUAMMIT, VIBHAVADI-RUNGSIT RD., JOMPHON,
CHATUCHAK, BANGKOK 10900
TEL. 0-2691-4126-30 FAX. 0-2276-2336
E-MAIL : editor@gourmetandcuisine.com
WEBSITE : www.gourmetandcuisine.com
f www.facebook.com/gourmetandcuisine
i gourmetandcuisine

สกัดจากถั่วเหลือง 100%
กลั่นด้วยนาโนเทคโนโลยี

ทุกหยด

ใจใส

ไอเมก้า
9*

ไอเมก้า
6*

ไอเมก้า
3*



*ในปริมาณ 15 มิลลิลิตร ให้ไอเมก้า 3 จำนวน 792 มิลลิกรัม,
ไอเมก้า 6 จำนวน 7,910 มิลลิกรัม และไอเมก้า 9 จำนวน 3,080 มิลลิกรัม

Editor Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ กระแสไหนจะมาจะไป แต่กระแสอาหารไทยในเวทีโลกยังคงแรงดีไม่มีตก หลายหลายเมนูทยอยกันติดทอปอлист์ทุกการจัดอันดับ ทำให้อาหารไทยเมนูใหม่ๆ เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมน่าชื่นเรื่อยๆ เชฟชาวไทยหลายท่านก็สร้างชื่อพาร้านอาหารของตัวเองติดการจัดอันดับร้านอาหารระดับโลก ทำให้ใครๆ ต่างก็อยากลิ้มรสชาติอาหารไทยต้นตำรับว่าจะอร่อยเด็ดขนาดไหน

G&C ฉบับนี้พาไปเอร็ดอร่อยกับอาหารไทยที่ทั่วโลกต่างหลงรัก และพูดคุยกับเจ้าของร้านอาหารไทยในต่างแดนถึงเทรนด์และการตอบรับจากชาวต่างชาติใน **Cover Story** และพลาดไม่ได้กับ **Recipes** แจกสูตรอาหารไทยจานเด็ดจากเชฟห้องอาหารไทยชั้นนำ ห้องอาหาร Flourish โรงแรมสินธร เคมปินสกี กรุงเทพฯ ห้องอาหารทิพย์ธารา โรงแรมเพนนิงฮิลล์ กรุงเทพฯ และห้องอาหารมารีกีมาร์ โรงแรมวินเดม แบงค็อก ควิน คอนเวนชั่น เซ็นเตอร์ พร้อมด้วยอีกหลายหลายสูตรอาหารและขนมไทยแสนอร่อยจากคอลัมน์สัปดาห์ประจำเล่ม ไม่ว่าจะเป็นป้าเป้าจากคอลัมน์ **Home Gourmet** คุณนายติ่ง จากคอลัมน์ **Daily Dishes** และเชฟพล จากคอลัมน์ **Eat Well Live Well**

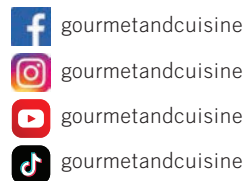
พิเศษสุดกับ **Chef's Signature Dish** ที่เราได้พูดคุยกับเชฟหญิงคนล่าสุดที่สร้างชื่อเสียงให้กับอาหารไทยด้วยการคว้ารางวัล North America's Best Female Chef Award 2025 จากการจัดอันดับ The World's 50 Best Restaurants มาหมาดๆ ในฉบับนี้มาพร้อมสูตรเมนู “ต้มยำกุ้ง” ชิกเนเจอร์ที่ร้านของเธอมาฝากคุณผู้อ่านด้วย

ทางด้าน **Legendary** พาไปสัมผัสรสชาติอาหารท้องถิ่นระดับตำนานของเกาะช้าง จังหวัดตราด กับร้านบ้านตาเกลือ และใครที่ยังติดใจเมนูอร่อยและที่ปักสวดยๆ ของภาคตะวันออกของไทยจากงาน Gourmet Foodie Fest 2025 : Eat East สีสันสวรรค์นักกิน อย่าพลาด **Foodie Picks** รวมมาไว้ให้คุณผู้อ่านไม่พลาดสักร้านเดียวค่ะ

ขอให้เพลิดเพลินกับหลากหลายรสชาติอาหารไทยที่เปี่ยมเสน่ห์เหลือล้นแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์

บรรณาธิการบริหาร



Steamed Vegan บ๊ะจ่างถั่วเจแบบหุง

Sticky Rice Dumpling



เจ

ส่วนผสม

ข้าวสาร	2	ถ้วย
ข้าวเหนียวแช่น้ำ 2 ชม.	1/4	ถ้วย
ถั่วลิสงไร่ทิพย์ต้มสุก	1/2	ถ้วย
ถั่วขาวดำไร่ทิพย์ต้มสุก	1/2	ถ้วย
ถั่วแดงหลวงไร่ทิพย์ต้มสุก	1/2	ถ้วย
แปะก๊วย	1	ถ้วย
เห็ดหอมแช่น้ำ	5-6	ดอก
ซีอิ๊วขาว	1/4	ถ้วย
ซอสเห็ดหอมเจ	1/2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/4	ถ้วย
น้ำแช่เห็ดหอม	2	ถ้วย
น้ำเปล่า	4	ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับผัด	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่เห็ดหอมลงผัด
ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
และซอสเห็ดหอมเจ ผัดให้หอม
- ใส่ข้าวสาร ข้าวเหนียวแช่น้ำ ผัดให้เข้ากัน
ใส่ถั่วลิสง ถั่วขาวดำ และถั่วแดงหลวง
ไร่ทิพย์ต้มสุก ตามด้วยแปะก๊วย ผัดให้เข้ากัน
- ใส่ส่วนผสมลงในหม้อหุงข้าว ใส่น้ำเปล่า
น้ำแช่เห็ดหอม แล้วหุง เมื่อผ่านไป 10 นาที
คนข้าว 1 รอบ แล้วหุงต่อจนสุก
- ตักใส่จานเสิร์ฟ

กินเจแบบไม่จำเจกับเมนู
บ๊ะจ่างเจแบบหุง เพิ่มโปรตีนจากถั่ว
คุณภาพจากไร่ทิพย์ที่มีให้เลือก
หลากหลาย หุงพร้อมข้าว
ที่นำไปผัดกับเครื่องปรุงรสต่างๆ
จนสุกหอม แคะก็ได้เมนูอร่อยๆ
กินแบบไม่จำเจ

Note : วิธีแช่ถั่วไร่ทิพย์

ตวงถั่วขาวดำ ถั่วแดงหลวง อย่างละ 1/4 ถ้วย
แช่น้ำค้างคืน ใส่น้ำให้ท่วมถั่ว ต้มประมาณ 30-45 นาที
จนถั่วนุ่ม ตักขึ้น พักไว้



น้ำมันถั่วเหลืองจากสหรัฐอเมริกา ตัวเลือกเพื่อสุขภาพและโลกที่ยั่งยืน

ทำไมต้องเลือกน้ำมันถั่วเหลือง จากสหรัฐอเมริกา

เพราะน้ำมันปรุงอาหารไม่เพียงทำให้อาหารจานโปรดกรอบ หอม อร่อย แต่ยังเป็นเพื่อนที่ดีต่อหัวใจและโลกใบนี้ ซึ่งน้ำมันจากถั่วเหลืองที่ปลูกในสหรัฐอเมริกาคือคำตอบที่ลงตัว

น้ำมันถั่วเหลืองจากถั่วเหลืองที่ปลูกในสหรัฐอเมริกา ถือเป็นน้ำมันปรุงอาหารที่ตอบโจทย์ทั้งสุขภาพ ความหลากหลายในการใช้งาน และความยั่งยืน โดยสกัดจากถั่วเหลืองทั้งเมล็ด แยกส่วนโปรตีนออก เหลือน้ำมันที่มีเนื้อสัมผัสบางเบา รสชาติเป็นกลาง และทนความร้อนสูง เหมาะสำหรับการทอด ผัด อบ หรือใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร โดยไม่กลบรสชาติส่วนผสมอื่นๆ ทำให้เป็นที่นิยมทั้งในครัวเรือนและร้านอาหารทั่วโลก

จุดเด่นของน้ำมันถั่วเหลืองจาก สหรัฐอเมริกาที่ไม่ได้หยุดแค่ของอร่อย ดีต่อสุขภาพด้วยไขมันที่สมดุล

ในด้านสุขภาพ น้ำมันถั่วเหลืองมีสัดส่วนไขมันที่ดีต่อร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 58% ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 23% และไขมันอิ่มตัวเพียง 16% อุดมด้วยกรดไขมันจำเป็นอย่าง โอเมกา-3 (กรดอัลฟา-ลิโนเลนิก) และโอเมกา-6 (กรดลิโนเลอิก) ซึ่งร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ จากงานวิจัยระบุว่าไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนในน้ำมันนี้ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) และคอเลสเตอรอลรวม ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจ ขณะที่องค์การอาหารและยาสหรัฐฯ (FDA) ปี 2017 รับรองว่าการบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองวันละ 1.5 ช้อนโต๊ะ (ประมาณ 20.5 กรัม) ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจได้

นอกจากนี้ น้ำมันถั่วเหลืองยังมีไฟโตสเตอรอลจากพืชถึง 300 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดเลวได้ 10-12% หากใช้ทดแทนไขมันอิ่มตัวจะช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิด 2 ช่วยปรับปรุงความไวต่ออินซูลิน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดการสะสมไขมันในตับ ซึ่งเป็นปัญหาที่พบในอาหารที่อุดมด้วยไขมันอิ่มตัว การเลือกประเภทไขมันจึงสำคัญกว่าปริมาณ และน้ำมันถั่วเหลืองคือตัวเลือกที่เหนือกว่า

ปลอดภัยสำหรับผู้ไวต่อสารก่อภูมิแพ้

ด้านความปลอดภัย น้ำมันถั่วเหลืองที่ผ่านการกลั่นสูง ปราศจากโปรตีนที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ จึงถือเป็นน้ำมันที่ไม่ก่อภูมิแพ้ ต่างจากน้ำมันถั่วลิสงหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง แม้การแพ้ถั่วเหลืองจะพบน้อย แต่การกลั่นทำให้มั่นใจได้ว่า เหมาะสำหรับผู้ที่มีความไวต่อสารก่อภูมิแพ้

ดูแลสิ่งแวดล้อมด้วยการเพาะปลูกแบบยั่งยืน

ในแง่สิ่งแวดล้อม เกษตรกรสหรัฐฯ มุ่งมั่นลดผลกระทบต่อธรรมชาติผ่านการใช้เทคโนโลยีและวิธีการเพาะปลูกที่ยั่งยืน ส่งผลให้คาร์บอนฟุตพริ้นต์ของน้ำมันถั่วเหลืองสหรัฐฯ ต่ำกว่าน้ำมันพืชจากแหล่งอื่นๆ การผลิตที่มีประสิทธิภาพและนวัตกรรมที่ก้าวหน้า ทำให้ได้ผลผลิตสูงขึ้น พร้อมลดการใช้ทรัพยากร จึงเป็นทางเลือกที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง

เปลี่ยนมื้ออาหารให้เป็น มากกว่าความอร่อย

น้ำมันถั่วเหลืองจากสหรัฐอเมริกาไม่เพียงเป็นส่วนผสมในครัว แต่ยังเชื่อมโยงรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม จึงเป็นทางเลือกที่ชาญฉลาดสำหรับผู้ใส่ใจสุขภาพและอนาคตของโลก ไม่ว่าจะใช้ผัด ทอด และทำอาหารจานโปรดทั้งเมนูปรุงง่ายอย่างไข่เจียว รวมถึงการสร้างสรรค์อาหารจานพิเศษสำหรับมื้อค่ำสุดหรู ทุกหยดของน้ำมันล้วนกลั่นกรองอย่างพิถีพิถันเพื่อสุขภาพผู้บริโภคและโลกของเรา

มาเปลี่ยนครัวของคุณให้ดีต่อใจและโลกด้วยน้ำมันถั่วเหลืองจากสหรัฐอเมริกา เพื่อก้าวเล็กๆ สู่สุขภาพที่ดีและโลกที่ยั่งยืน



**“ในแง่สิ่งแวดล้อม เกษตรกรสหรัฐฯ มุ่งมั่น
ลดผลกระทบต่อธรรมชาติผ่านการใช้
เทคโนโลยีและวิธีการเพาะปลูกที่ยั่งยืน”**

ส่งผลให้คาร์บอนฟุตพริ้นต์ของน้ำมันถั่วเหลืองสหรัฐฯ
ต่ำกว่าน้ำมันพืชจากแหล่งอื่นๆ

