

คู่มือนมพืช ไร้ความทารุณ

เราอยากเปิดโลกใหม่ให้คุณรู้จัก โลกที่
ดีต่อสุขภาพกว่า เห็นอกเห็นใจต่อสัตว์มากกว่า
และยังยืนกว่า ด้วยนมที่ทำจากพืช
แทนที่จะรีดเอามาจากสัตว์



sinergia
ANIMAL



เพื่อสิ่งแวดล้อม

เราต้องลดผลกระทบ ที่เราสร้างต่อสิ่งแวดล้อมอย่างเร่งด่วน

[งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด](#)ศึกษาผลกระทบ

ต่อสิ่งแวดล้อมของนมพืช เช่น นมข้าว นมอัลมอนด์ นมข้าวโอ๊ต และ

นมถั่วเหลือง โดยวัดปริมาณแก๊สเรือนกระจกและ การใช้ที่ดินและน้ำ

พบว่าการผลิตนมวัวปล่อยแก๊สเรือนกระจกมากกว่านมพืช

ถึงสามเท่าตัว สำหรับนมข้าวโอ๊ตและนมถั่วเหลือง การใช้น้ำในกระบวนการ

ผลิตนั้นน้อยกว่ามาก การผลิตนมพืชทุกชนิดใช้ที่ดินน้อยกว่าการผลิตนมวัว

อย่างน้อยสิบเท่า



เพื่อสรรพลีสัตว์ทั้งหลาย

การผลิตนมทารุณสัตว์

วัวเป็นสัตว์สังคม มีความรู้สึกนึกคิด และฉลาดมากๆ งานวิจัยบางฉบับระบุว่าวัวสร้างสายสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้ และยังแยกเพื่อนๆ แต่ละตัวออก บอกได้ว่าใครเป็นใคร และยังสามารถแสดงความรู้สึกได้โดยการใช้เสียง ที่มีเอกลักษณ์ แต่วัวกลับเป็นสัตว์ที่ถูกเอารัดเอาเปรียบมากที่สุด พวกเขาถูกผสมเทียมอย่างต่อเนื่อง ใช้ชีวิตส่วนใหญ่ไปกับการตั้งท้องครึ่งแล้วครึ่งเล่า แม่วัวจะถูกจับเข้าเครื่องรีดนมทุกวัน ละหลายตัวต้องทนทุกข์ทรมานจากการติดเชื้ต่างๆ ในต่อน้ำนม ซึ่งอาจทำให้เนื้อเยื่อในเต้านมตายได้

เมื่อลูกวัวคลอดก็จะไ้ด้อยู่กับแม่แต่ไม่กี่นาทึหรือไม่กี่วันเท่านั้น ลูกวัวตัวผู้มักจะถูกส่งเข้าโรงเชือดเพื่อขายเป็นเนื้อ ตัวเมียก็จะเลี้ยงให้โตเพื่อรีดนมต่อไป ในช่วงสุดท้ายของชีวิต เมื่อแม่วัวถูกทำให้ท้องซ้ำแล้วซ้ำเล่าและถูกรีดนมจนไม่มีเหลือ เมื่อไม่มีประโยชน์ต่ออุตสาหกรรมนมอีกต่อไป ก็จะถูกส่งไปโรงเชือด



เพื่อสุขภาพของคุณ

งานวิจัยหลายฉบับเผยความเชื่อมโยงระหว่างการบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมวัวและโรคร้ายต่างๆ มาดูกันดีกว่าว่างานข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เขابอกว่าอย่างไรบ้าง

ผู้ชายที่บริโภคนมวัวในช่วงวัยรุ่น มีโอกาสสูงที่จะกระดูกหักในวัยผู้ใหญ่

ผู้หญิงที่บริโภคเชดดาร์ชีส อเมริกันชีส หรือครีมชีส มากกว่า 14 หน่วยบริโภคต่อเดือน มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูงขึ้นถึง 53% สำหรับผู้ที่เป็นมะเร็งเต้านมลุกลามในระยะแรกมีอัตราการเสียชีวิตสูงขึ้นหากบริโภคผลิตภัณฑ์จากนมวัวที่มีไขมันสูง

ผู้หญิงที่ดื่มนมวัวมากกว่าหนึ่งแก้วต่อวัน มีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกสูงขึ้นถึง 75% เมื่อเทียบกับผู้ที่ดื่มนมวัวน้อยกว่า 1 แก้วต่อวัน

นมวัวเพียง 2.5 แก้วต่อวัน ก็เพียงพอแล้วที่จะเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก

ทารกที่ดื่มนมวัวตั้งแต่ยังเด็ก มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น

งานวิจัยฉบับหนึ่งพบว่า อัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นเกือบจะเป็นสามเท่าในผู้หญิงที่บริโภคผลิตภัณฑ์จากนมวัวในปริมาณมาก (สามครั้งต่อวันหรือมากกว่า)

ถึงแม้จะบริโภคผักผลไม้ทุกวันก็ตาม ก็ยังมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ที่ทานผักผลไม้ไม่สม่ำเสมอ (ห้าครั้งต่อวันหรือมากกว่า) และไม่บริโภคผลิตภัณฑ์จากนมวัวทุกวัน



"น่าสนใจ แต่ จะเริ่มยังไงดี?"

เราแนะนำให้คุณเลิกกินนม

แต่ก็ไม่ได้แปลว่าคุณจะไม่ได้ดื่มนมอีกเลย คุณควรจะบอกลานมวัวซะ แล้วหันมาทำความรู้จักกับนมพืชชนิดต่างๆ ที่นำไปทำอะไรได้หลายอย่าง รสชาติบางครั้งก็ดีพอกๆ กับนมวัว หรืออาจจะดีกว่าด้วยซ้ำ!

คุณยังจะได้ดื่มกาแฟใส่นม ถินชีสแซนด์อรร้อย สนองความอยากช็อคโกแลต และทำซอสครีมอรร้อยๆ สำหรับเมนูพาสต้าต่างๆ เราอยากช่วยทำให้การเปลี่ยนพฤติกรรมง่ายขึ้นและเวิร์ดอรร้อยที่สุด



Tips #1

ทำนมเอง!

การทำนมพืชเองก็ง่ายและถูก ใช้เวลาแค่ไม่กี่นาที ก็จะได้นมพืชเต็มขวดแม่แช่ทิ้งไว้ในตู้เย็นแล้ว ส่วนสูตรก็มีดังนี้:

- พืชตระกูลข้าว หรือถั่ว 1 ส่วน
- พสมน้ำ 3 ส่วน
- ปั่นรวมกันอย่างน้อย 4 นาที
- กรองเอากากออก

แช่ถั่ว

เวลากำหนดถั่วหรือนมถั่วเหลือง ให้แช่ถั่วไว้ในน้ำให้ถั่วนิ่มอย่างน้อย 12 ชั่วโมง การแช่จะช่วยกำจัด ไฟเตต (Phytates) และและสารอื่นๆ ที่ขัดขวางสารอาหารในถั่วไม่ให้เข้าสู่ร่างกายเรา เหนือที่แช่ถั่วทิ้งและใช้น้ำสะอาดที่กรองแล้วมาปั่นกับถั่วเพื่อทำนม

นมข้าวโอ๊ตนั้นเป็นหนึ่งในนมที่ง่ายที่สุด แต่มยังถูกและยังยิบที่สุด นี่คือเทคนิคการทำนมข้าวโอ๊ต



Tips #2

ลองให้หมด!

ลองชิมนมพืชชนิดต่างๆ ให้หมด เพื่อหานมพืชที่คุณชอบ นมพืชมีให้เลือกหลายชนิด ทั้งนมถั่วเหลือง นมอัลมอนด์ นมข้าว นมข้าวโอ๊ต และนมมะพร้าว คือชนิดที่หาง่ายที่สุด มีขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไปหรือคุณจะทำเองก็ได้



นมอัลมอนด์

นมอัลมอนด์คือหนึ่งในนมพืชที่เป็นที่นิยมมากที่สุดและมีรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ [มีไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่านมวัว แต่แคลอรีและไขมันอิ่มตัวต่ำกว่า](#) และคุณคงไม่รู้มาก่อนว่านมอัลมอนด์มี [แคลเซียม](#) มากกว่านมวัวซะอีก และยังมีวิตามินอีสูงด้วย!

นมข้าวโอ๊ต

ข้าวโอ๊ตมักจะทำให้นมที่ออกมาเป็นครีมและรสชาติละมุนๆ เหมาะมากสำหรับใส่เครื่องดื่มร้อนๆ หรือนำไปทำอาหาร ทำเองได้ง่ายๆ ที่บ้าน แล้วยังถูกอีกต่างหากนมข้าวโอ๊ตมี [วิตามินบี 12](#) สูงกว่านมวัว มีใยอาหารและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสูงกว่า

นมถั่วเหลือง

เป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ทดแทนนมวัวที่มีโปรตีนสูงกว่า และมีรอยเท้าคาร์บอนน้อยกว่านมวัว! นมถั่วเหลืองนั้นมี [ไอโซฟลาโวน](#) ซึ่งงานวิจัยต่างๆ ชี้ว่ามี [สรรพคุณต้านมะเร็ง](#) มีแคลเซียมและ [ฟอสฟอรัส](#) ช่วยป้องกัน [โรคหัวใจ](#) และ [โรคกระดูกพรุน](#) และยังมีธาตุเหล็ก และวิตามินบีต่างๆ อย่างกรดโฟลิก และวิตามินบี6

Tips #3

นมวัวทำอะไรได้ นมพืชก็ทำได้

การบอกแลนมที่มาจากสัตว์ และผลิตภัณฑ์นมจากสัตว์อื่นๆ ไม่ได้แปลว่าคุณต้องบอกลาอาหารจานโปรดของคุณไปด้วย คนที่กินอาหารแพลนต์เบสก็เป็นก๊วกมือจมึงได้! มีผลิตภัณฑ์ทดแทนและอาหารแสนอร่อยหลายอย่างที่ไม่มีนมสัตว์ผสมอยู่ คลสิสูตรไหนก็ได้ด้านล่างนี้แล้วลองทำเลย!



โยเกิร์ตนมถั่วเหลือง



ชีสเบ็ดมะม่วงหิมพานต์



กล้วยทอดอบชีส



เชดด้าชีส



สตรอเบอร์รี่ชีสเค้ก



ไอศกรีมสตรอเบอร์รี่



เค้กช็อกโกแลต



พุดดิ้งเมล็ดเจีย



สมูทตี้โยเกิร์ตแตงกวา



ไอศกรีมกะทิ



น้ำสลัดซีซาร์



พามซานชีส



น้ำสลัดเทซันต์ไอส์แลนด์



กาแฟฟองเกาหลี



ซูปพิททองญี่ปุ่น



ข้าวพืดเซดต้าสไลซ์



อยากทำให้ได้มากกว่านี้?

หากคุณอยากก้าวไปอีกขั้น และลองหันมาใช้ชีวิตแบบวีแกนอย่างเต็มตัว เรามีความช่วยเหลือมาให้ ลงชื่อร่วมโครงการทำลอง 22 วันของเรา รับคำแนะนำจากทีมงานที่น่ารักและนักกำหนดอาหาร ฟรีตลอดรายการ!



sinergia
ANIMAL

เกี่ยวกับเรา

ซินเอร์เจียแอนิมอลเป็นองค์กรพิทักษ์สัตว์ระดับสากล ปฏิบัติงานในลาตินอเมริกาและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมานของสัตว์ที่อยู่ในอุตสาหกรรมการผลิตอาหาร และส่งเสริมพฤติกรรมกรรมกรบริโภคที่เห็นอกเห็นใจและยังยืนกว่าเดิม ซินเอร์เจีย แอนิมอล ได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งในองค์กรพิทักษ์สัตว์ที่ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดในโลกโดย Animal Charity Evaluators (ACE)



www.sinergiaanimalthailand.org