

สารน่ารู้ และประโยชน์



IIFE

ตอนที่ 1 คุณประโยชน์ของเนื้อแพะและการทำผลิตภัณฑ์แปรรูป

รวบรวมและเผยแพร่ข่าวสารวงการอุตสาหกรรมปศุสัตว์ไทย



แพะ (Goat) เป็นสัตว์ให้น้ำนมและเนื้อ นมแพะมีคุณค่าทางอาหารสูง ใกล้เคียงหรือสูงกว่านมโค กระบือ และมนุษย์ มีไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ โมเลกุลไขมันมีขนาดเล็ก ทำให้ย่อยง่ายและการดูดซึมในระบบทางเดินอาหาร สามารถนำไปใช้บริโภคแทนนมมนุษย์ได้ดี นอกจากนี้ เนื้อแพะมีโปรตีนที่ย่อยได้ดีกว่าเนื้อโค สุกร และไก่ มีไขมันต่ำ

แหล่งเลี้ยงแพะที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทยอยู่ในภาคใต้ และเป็นแหล่งบริโภคแพะแหล่งใหญ่ของประเทศ รองลงมา ได้แก่ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ

ชนิดเนื้อ (สุก) (85 กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
เนื้อแพะ	122	23	2.8	0.79	63.8	3.2
เนื้อวัว	179	25	7.9	3.0	73.1	2.9
เนื้อหมู	180	25	8.2	2.9	73.2	2.7
เนื้อแกะ	175	24	8.1	2.9	78.2	1.4
เนื้อไก่	162	25	6.3	1.7	76.0	1.5

ประโยชน์จากเนื้อแพะ

(ที่มา : United States Department of Agriculture (USDA), 2018)

เนื้อแพะ มีคุณค่าโภชนาการสูงกว่าเนื้อของสัตว์เคี้ยวเอื้องทั่วไป เช่น เนื้อโค เนื้อแกะ ฯลฯ เพราะร่างกายย่อยโปรตีนได้มากกว่า ในขณะที่มีไขมันรวม กรดไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลที่ต่ำและเป็นแหล่งของธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 และโพแทสเซียม

สำหรับเนื้อลูกแพะอายุก่อนหย่านมน้ำหนัก 6-8 กิโลกรัม มีชื่อเสียงที่รสชาติดี โดยแพะสามารถจับขายได้ตั้งแต่อายุ 5-6 เดือนที่น้ำหนักประมาณ 25 กิโลกรัม ซึ่งเนื้อแพะในช่วงอายุนี้นี้จะมีความน่ารับประทานมากที่สุด





คุณสมบัติเด่นของนมแพะ คือ ย่อยง่าย มีเม็ดไขมันขนาดเล็ก ไขมันกระจายตัวดี ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้ดี นมแพะประกอบด้วยกรดไขมันที่สำคัญ ได้แก่ กรดคาโปรอิก, กรดคาไพริก และกรดคาปริก ซึ่งมีการนำมาใช้ในการรักษาโรคในทางการแพทย์ เช่น โรคภาวะการดูดซึมสารอาหารบกพร่อง (Malabsorption Syndrome) นอกจากนี้ ยังอุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญหลายชนิด เช่น Histidine, Aspartic acid, Phenylalanine ซึ่งกรดอะมิโนเหล่านี้มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และเด็กที่แพ้น้ำนมโค

(ตารางเปรียบเทียบคุณประโยชน์นมแพะเทียบกับนมชนิดอื่น ๆ)

ชนิด	วิตามินเอ (IU)	วิตามินบี 12 (มิลลิกรัม/กรัม)	วิตามินดี (มิลลิกรัม/ลิตร)	โปรตีน (ร้อยละ)	ขนาดเม็ดไขมัน (ไมโครมิลลิกรัม)	วิตามินบี 6 (มิลลิกรัม/ลิตร)	โทอามีน (มิลลิกรัม/ลิตร)	โคลีน (มิลลิกรัม/ลิตร)
น้ำนมแพะ	2,074	0.0006	23.7	3.7	3.49	0.07	0.40	150
น้ำนมแกะ	313.3	0.0006	-	5.1	3.30	0.07	-	-
น้ำนมโค	1,560	0.0042	-	2.8	4.55	0.64	0.44	121
น้ำนมกระบือ	1,669	0.0004	-	3.7	5.92	0.25	0.50	-
น้ำนมคน	1,898	0.003	-	1.5	-	0.10	0.16	90

ชนิด	น้ำตาลแล็กโทส (ร้อยละ)	ไอโอดีน (มิลลิกรัม/ลิตร)	ไขมัน (ร้อยละ)	กรดโฟลิก (มิลลิกรัม/ลิตร)	กรดแอสคอร์บิก (มิลลิกรัม/ลิตร)	กรดนิโคตินิก (มิลลิกรัม/กรัม)	ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม/ลิตร)	โคลีน (มิลลิกรัม/ลิตร)
น้ำนมแพะ	5.0	0.036	4.8	0.0024	15.0	1.87	1.84	150
น้ำนมแกะ	4.8	0.004	12.6	-	1.97	0.51	0.40	-
น้ำนมโค	4.6	0.031	4.8	0.0028	21.1	0.94	1.75	121
น้ำนมกระบือ	4.8	0.13	6.5	0.15	25.4	1.71	1.07	-
น้ำนมคน	6.5	0.002	3.6	0.002	43.0	1.47	0.36	90

ผลิตภัณฑ์จากนมแพะ



ครีม (Cream) : นมแพะมีเมื่อดไขมันเล็กและกระจายตัวดีกว่านมโค ดังนั้น การปล่อยให้ไขมันลอยตัวแยกเป็นครีมจึงใช้เวลานานกว่า การแยกครีมนมแพะ จึงทำได้ยากกว่านมโค อย่างไรก็ตามวิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้แยกครีมของนมแพะจะเหมือนกับของนมโค



เนยแข็ง (Cheese) : เนยแข็งแบ่งออกได้เป็น 5 ชนิดใหญ่ ๆ ได้แก่ เนยแข็งสด (Fresh Cheese) , เนยแข็งนุ่ม (Soft Cheese) , บลูชีส (Blue Cheese) , ฮาร์ดชีส (Hard Cheese) และเวย์ชีส (Whey Cheese)



โยเกิร์ต (Yogurt) : หลักการทำโยเกิร์ตนมแพะคือ การเพาะเลี้ยงเชื้อแบคทีเรีย เช่น แลคโตแบซิลลัส บัลแกริกัส (*Lactobacillus Bulgaricus*) หรือ สเตรปโตค็อกคัส เทอร์โมฟิลัส (*Streptococcus Thermophilus*) ลงในนม แบคทีเรียดังกล่าวจะทำการเปลี่ยนน้ำตาลแลคโตสในนมให้กลายเป็นกรดแลกติก ซึ่งจะทำให้หน้านมจับตัวเป็นก้อนและกรดนี้เป็นตัวสำคัญในการเก็บรักษานมไม่ให้เน่าเสียได้ง่าย



ไอศกรีม (Ice Cream) สินค้ายอดนิยมที่สร้างมูลค่าเพิ่มจากนมแพะ



ขนแพะ แพะจะถูกตัดขนปีละสองครั้ง ยิ่งขนแพะมีราคาดี ก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะมีการผลิตขนแพะจากฝูงแพะนมที่มีการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างสายพันธุ์ซาแนกับสายพันธุ์แองกอร่า ลูกของแพะพันธุ์ผสมนี้จะมีรูปร่างที่เหมาะสมที่จะเป็นแพะเนื้อมากกว่าซาแนพันธุ์แท้ จึงมีแนวโน้มที่จะนำแพะเลือดแองกอร่าเข้ามาผสมเพื่อช่วยปรับปรุงเรื่องคุณภาพเนื้อด้วย



หนังแพะ นำมาทำผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ เช่น รองเท้า กระเป๋า และเครื่องนุ่งห่ม โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์หนังจากลูกแพะจะมีราคาแพงเช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์ขนแพะ ความต้องการสินค้าที่ได้จากผลิตภัณฑ์หนังแพะสูงในประเทศที่พัฒนาแล้ว



อ่านเรื่องอื่น ๆ ได้ที่นี่

เรียบเรียงโดย คณะกรรมการธุรกิจปศุสัตว์และแปรรูป สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย ความร่วมมือในโครงการส่งเสริมเกษตรกรผู้เลี้ยงแพะ กลุ่มจังหวัดภาคใต้ฝั่งอันดามัน