



FOOD JOURNAL

ปีที่ 52 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2565

Vol. 52 No. 1 January - March 2022

CONTENTS

วิชาการ

- 5 การปรับสมดุลไมโครไบโอมจุลินทรีย์ลำไส้ในร่างกายมนุษย์ด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรในอาหาร
Modulation of gut microbiome symbiosis in human by spices and herbs in foods
✎ ดร.จัทมาศ กลิ่นโซดา (Dr. Jutamat Klinsoda)
- 16 โซเดียม การรับรู้รสเค็มและการปรับลดปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร
Sodium, salt taste perception and reducing sodium in food products
✎ ชุษณา เมฆโหรา (Chusana Mekhora)
- 24 การใช้ประโยชน์จากกากถั่วเหลือง
Utilization of okara meal from soymilk production
✎ ดร. อัญชลี อุษณาสุวรรณกุล (Dr. Aunchalee Aussanasuwannakul)
✎ กัญญ์วรา ทองกระจ่าง (Kanwara Tongkrajang)
- 37 การแพ้แมลงกินได้
Edible insects allergy
✎ ดร.ลัดดา แสงเดือน วัฒนศิริธรรม (Dr. Ladda Sangduean Wattanasiritham)

ปกิณกะ

- 48 หัวปลี...คุ่มค่าเกินราคา
Banana blossom... worth more than the price
✎ ช่อลัดดา เทียงพุก (Chowladda Teangpook)

เมนูสุขภาพ

- 58 แนวทางการรับประทานอาหารคีโตเจนิคเพื่อลดน้ำหนัก
Ketogenic diet guidelines for weight loss
✎ วาสนา นาราศรี (Wassana Narasri)
- 65 คำแนะนำสำหรับผู้เขียน