

“นม” เมื่อผ่านกระบวนการต่าง ๆ จะทำให้เกิดผลิตภัณฑ์มากมาย
 มากไปกว่า **“เมื่อนมกลายเป็นร่าง”** จะได้ผลิตภัณฑ์อะไรบ้าง

เมื่อนมกลายเป็นร่าง

น้ำนมดิบ

หมักด้วยเชื้อแบคทีเรีย
 프리ไบโอติก
 (Prebiotic bacteria)

กระบวนการ
 ตกตะกอนโปรตีน

นำเข้าเครื่อง
 แยกไขมันนม



โยเกิร์ต (Yogurt)

นิยมนำมารับประทานสด
 หรือนำมาใช้ปรุงแต่งขนม



ลุ่มน้ำนม (Curds)



หางนม (Whey)

นิยมนำมาปรุงแต่งอาหารสำเร็จรูป
 หรือนำมาทำให้เข้มข้น
 เพื่อเป็นอาหารเสริมสุขภาพ



ครีม (Cream)



นมไขมันต่ำ (Low Fat Milk)

เป็นนมทางเลือก
 สำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก
 หรือผู้มีไขมันในเลือดสูง

บีบอัดเอาความชื้นออก
 ใส่เกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ
 และควบคุมแบคทีเรีย



เนยแข็ง (Cheese)

นิยมนำมารับประทาน
 ทั้งแบบสดและปรุงแต่งอาหาร

นำมาตี



วิปครีม (Whipped Cream)

นิยมนำมาใช้ตกแต่งขนม
 และเครื่องดื่ม
 หรือนำมาสอดใส่ในขนมอบ

นำมาปั่น
 หรือ กวน



เนย (Butter)

นิยมนำมาใช้ในการทำอาหารและขนม
 หรือรับประทานร่วมกับขนมปัง

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- “Food Network Solution” (ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหารครบวงจร), <http://www.foodnetworksolution.com>
- รายการมิติโลกหลังเที่ยงคืน ตอน “เรื่องของชีส”