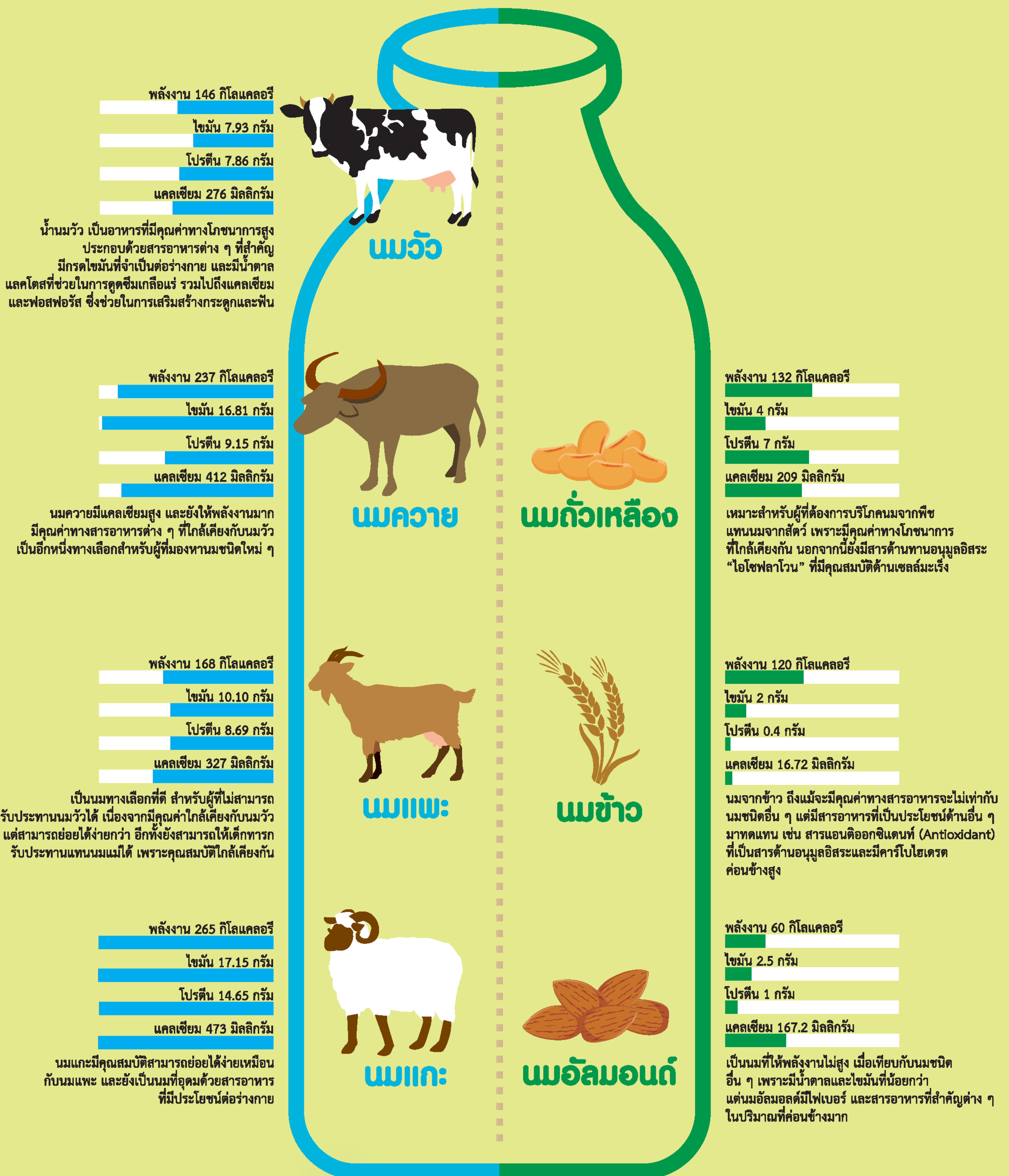


หากลองสำรวจท้องตลาดในปัจจุบัน
จะพบว่า **ไม่ได้มีเฉพาะนมวัว** ที่เราคุ้นเคยกัน
แต่ยังมีนมจากสัตว์ชนิดอื่น ๆ เช่น นมแพะ นมแกะ นมควาย
หรือ**นมจากพืช** อย่างนมถั่วเหลือง นมอัลมอนต์
และนมข้าว จำหน่ายอยู่ด้วย

นมสัตว์ vs. นมพืช

แล้วคุณรู้หรือไม่ว่า ระหว่าง “นมสัตว์” กับ “นมพืช” ความแตกต่างกันอย่างไร



เปรียบเทียบโดยใช้นม 250 มิลลิกรัม เท่ากัน

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- จันทรเพ็ญ บุญนะ และคณะ, ข้อดีและข้อเสียของการดื่มนมถั่วเหลืองและนมวัว, สาขาวิศวกรรมอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- “Nutrient Content of Milk Varieties”, Milk Facts (www.milkfact.info)
- “Milks Compared”, Live Science(www.livescience.com)
- “Pros and Cons of Drinking Soy Milk”, Fit Day (www.fitday.com)
- “Pros and Cons of Rice Milk”, Fit Day (www.fitday.com)
- “The Differences between Cow Milk and Goat Milk”, Cultures for Health (www.cultureforhelth.com)
- “Lactose Intolerance has Milk Alternatives Hitting Grocery Store Shelves”, Barn Jewish Hospital (www.barnesjewish.org)
- “Buffalo Milk vs. Cow Milk”, Diffen (www.diffen.com)