แมลงกินได้ อร่อยมีคุณค่า

แผนที่ความคิด แมลงกินได้อร่อยมีคุณค่า อ้างอิงจาก หมอชาวบ้าน ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๓๕๓ กันยายน ๒๕๕๑ โดย ผศ.ดร. จินตนา หย่างอารี สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยามหิดล

ข้อควรระวังจากกินแมลง? (Food Safety First)

กินแบบมีสติ

- ปริมาณการกิน
  - หากกินมากและไม่บดเคี้ยว
    - อาจจะระคายเคือง
- การใช้น้ำมันทอดซ้ำ
  - อาจก่อมะเร็ง
- ไคโตซานก่อนวุ้น
  - ลดการดูดซึมวิตามิน
- สารพิษ สารปนเปื้อน
  - จากการเกษตร
  - สารเคมี
  - การเพาะปลูก
    - ตกค้าง

คุณค่าทางโภชนาการของแมลงที่กินได้

- สารอาหารพลังงาน
  - ให้พลังงาน 140-230 กิโลแคลอรี
  - ตัวดิบ 100 กรัม
  - พลังงานเพิ่ม 3-4 เท่าหลังทอด
  - กลุ่มพลังงานสูง
    - หนอนไหม
    - หนอนไม้ไผ่
    - ตัวอ่อนของผึ้ง
    - ตัวต่อและไข่มดแดง
- โปรตีน
  - แมลงดิบ 100 กรัม ให้โปรแกรม 9-65 กรัม
- ไขมัน
  - การทอดเป็นการเพิ่มปริมาณไขมันให้แมลง
- สารไคติน
  - ย่อยเป็นไคโตซาน
  - ช่วยลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเวอไรด์ในเลือด

ใครกินแมลงบ้าง ? (Who eat Mang)

- กลุ่มที่ ๑
  - คนอีสาน คนเหนือ
    - พื้นราบ
    - ชาวเขา
    - หรือย้ายถิ่น
- กลุ่มที่ ๒
  - คนอีสาน/เหนือย้ายถิ่น
    - ทำให้คนอื่นหันมานิยมกินแมลงด้วยเพราะรสชาติ
- กลุ่มที่ ๓
  - คนพื้นเพอื่นที่ไม่เคยกินมาก่อน
    - ชอบลองของใหม่
- กลุ่มที่ ๔
  - นักท่องเที่ยวต่างชาติ

เอกสารเผยแพร่ ความรู้การบริโภคปลอดภัย คนไทยปลอดโรค โดย เภสัชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี เลขาธิการสมาคมผู้บริโภค จังหวัดขอนแก่น

แหล่งของแมลงที่นำมากินได้

- ในดิน
  - จิ้งหรีดบ้าน
  - จิ้งหรีดนา
  - จิโปม
  - แมงกระชอน
  - แมงมัน
  - แมงกินูน
  - กุดจี่
- ต้นไม้-พุ่มไม้
  - มดแดง ไข่มดแดง
  - ตั๊กแตนปาทังก้า
  - ตั๊กแตนอีโม่
  - ด้วงปีแข็ง
  - จั๊กจั่น
  - หนอนไม้ไผ่
  - รังผึ้ง รังต่อ
  - กว่าง
- บึงน้ำ ทุ่งนา
  - แมงดานา
  - แมงตับเต่า
  - แมงเหนียง
  - ตัวอ่อนแมงปอ
- การเพาะเลี้ยง
  - หนอนไหม
  - ผึ้ง
  - จิ้งหรีดขาว(ฟาร์ม)
    - ในภาคอีสาน
    - และภาคเหนือ

แมลงดิบ ๑๐๐ กรัมจะให้โปรตีน ๙-๖๕ กรัม ซึ่งใกล้เคียงกับปริมาณโปรตีนที่ได้จากไข่ไก่ ๑ ฟอง

วิธีปรุงอาหารแมลง

- ยำ
  - เช่น ไข่มดแดง
- ห่อหมก อู๋
  - ใส่เครื่องแกง
  - มีน้ำขลุกขลิก
  - เจ๋ว
- น้ำพริก
  - ปน
- นึ่ง ลวก แกง
  - แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง
  - แกงใส่แมงกินูน
- ผัด ทอด
  - ไข่เจียวใส่ไข่มดแดง
  - ชุบแป้งทอด
- เบอร์เกอร์ แซนด์วิช พิซซ่า (แบบสากล)
  - ใช้หนอนไม้ไผ่
  - หนอนไหม

สถานที่จำหน่ายอาหารแมลง

หากินง่าย

- นำเข้าจากต่างประเทศ
- แผงลอยริมทาง
- ชุมชนแออัด
  - ที่มีคนอีสานไปอยู่อาศัย
- มีงานเทศกาล
  - งานประจำปี
- ภัตตาคาร