

10 อันดับผลไม้ น้ำตาลสูง กินได้ (แต่อย่าเยอะ)



“น้ำตาล” กินมากอันตราย รู้ทั้งรู้ว่าควรทานแต่พอประมาณ แต่มันก็มีอยู่ทุกที่และคุณก็คงเลิกกินไม่ได้ ยิ่งแม้จะยอมรับว่าน้ำตาลส่งผลเสียต่อสุขภาพ มันเชื่อมโยงกับโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจที่เพิ่มมากขึ้น แต่กระแสนักกินหวาน น้ำตาล และคาร์โบไฮเดรตก็ทำให้หลายคนกลัวผลไม้ไปด้วย ดังนั้น... ควรกินไหม?

อันดับแรกเลย ผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ความกลัวน้ำตาล และคาร์โบไฮเดรตสร้างความสับสนมากมาย ลอเรน ฮาร์ริส-พินด์ส นักกำหนดอาหาร ผู้ก่อตั้ง Nutrition Starring YOU และผู้เขียน The Protein-Packed Breakfast Club กล่าวว่า “ผลไม้กลายเป็นน้ำตาล แต่คาร์โบไฮเดรตอื่น ๆ ที่เรากินก็เช่นกัน เมื่อผ่านกระบวนการย่อยอาหารสุดท้ายมันเป็นเรื่องของสารอาหารที่อาหารนั้น ๆ มอบให้

นอกจากนี้ น้ำตาลที่พบในผลไม้ยังแตกต่างจากน้ำตาลปรุงแต่งทั่วไป เช่นน้ำผึ้ง น้ำตาลมะพร้าว น้ำเชื่อมแปรรูป หรือน้ำตาลทรายขาว ตามที่ฮาร์ริส-พินด์สกล่าว แหล่งน้ำตาลเหล่านี้มีค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index) สูง ซึ่งหมายความว่าร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว นักกำหนดอาหารแนะนำให้เลือดยังคงคุณค่าของผลไม้ที่หวานแต่ไม่หวานจนเกินไป ลองมาดูกันว่า 10 ผลไม้ น้ำตาลสูง กินได้ แต่จำกัดปริมาณ

10 ผลไม้ น้ำตาลสูง

1. **ลิ้นจี่** น้ำตาล 29 กรัมต่อถ้วย ผลไม้เมืองร้อนนี้ค่อนข้างแน่นไปด้วยน้ำตาลเข้มข้น นี่คือเหตุผลว่าทำไมคุณจึงสามารถบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะได้: มันยังให้แคลเซียม 136 มิลลิกรัม แทนที่ปริมาณที่แนะนำในแต่ละวันที่ 75 มิลลิกรัม

2. **มะม่วง** น้ำตาล 25 กรัมต่อถ้วย มะม่วงเป็นผลไม้ฤดูร้อนที่เป็นกันสาร พวกเขายังเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงมากอีกด้วย อย่างไรก็ตาม

ก็ตาม การให้วิตามินเอมากกว่าหนึ่งในสามของโควตาในแต่ละวัน ยังช่วยให้ดวงตาของคุณแข็งแรงอีกด้วย

3. **เชอร์รี่ไร้เมล็ด** น้ำตาล 20 กรัมต่อถ้วย ด้วยปริมาณน้ำตาลที่มากต่อหนึ่งหน่วยบริโภค มันไม่แปลกใจเลยที่ว่าทำไมการดีให้เป็นลูกกวาดจึงเป็นเรื่องง่าย โชคดีที่พวกมันยังช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นในเวลากลางคืนอีกด้วย ประโยชน์อื่นๆ ของเชอร์รี่ได้แก่ สารต้านอนุมูลอิสระที่ต่อสู้กับมะเร็งและโพลีแซคคาไรด์ที่ส่งเสริมการฟื้นตัว

4. **แอปเปิ้ล** น้ำตาล 19 กรัม คุณอาจแปลกใจที่แอปเปิ้ลขนาดกลาง (เส้นผ่านศูนย์กลาง 3 นิ้ว) มีคาร์โบไฮเดรต 25 กรัม ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยสูง แอปเปิ้ลยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี ซึ่งช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณทำงานปกติ

5. **ส้มหนึ่งผลขนาดใหญ่อ** น้ำตาล 17 กรัม ซึ่งถือว่าค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับผลไม้อื่น ๆ แต่ส้มไม่ได้มีแค่ความหวานเท่านั้น ยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซี (มากกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน ในส้มเพียงผลเดียว) และแร่ธาตุสำคัญอย่างเซลีนียม

6. **ลูกแพร์** น้ำตาล 17 กรัมต่อลูกขนาดกลาง กำลังมองหาของว่างยามบ่ายอะไรใหม่? ลองทานลูกแพร์สิ ไม่ได้หวานออร์อูถูกใจเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ท้องนาน ด้วยใยอาหารถึง 6 กรัมต่อลูกขนาดกลาง แอมยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย

7. **กีวี** น้ำตาล 16 กรัม ต่อกีวีสีเขียว 1 ถ้วย ผลไม้สีเขียวขุ่นๆ นี้ไม่น่าสนใจ แต่รู้หรือไม่ว่า กีวีหนึ่งบางๆ หนึ่งถ้วย ให้ปริมาณน้ำตาลสูงถึง 16 กรัม มากกว่าปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

(25 กรัม) อย่างไรก็ตาม กีวีไม่ได้มีแค่ความหวานเท่านั้น ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี มากกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันถึงเกือบ 3 เท่า และวิตามินเค เกือบ 100%

8. **สับปะรด** น้ำตาล 16 กรัมต่อถ้วยหนัก 150 กรัม ราชาผลไม้เมืองร้อน ขึ้นชื่อเรื่องความหวานฉ่ำ แต่อาจจะกังวลเรื่องน้ำตาลบอกเลยว่า ไม่ต้องกังวลไป เพราะสับปะรดหนึ่งถ้วยให้ปริมาณน้ำตาลเพียง 16 กรัม เท่านั้น

9. **องุ่น** น้ำตาล 15 กรัมต่อ 1 ถ้วย ถึงแม้จะมีน้ำตาลค่อนข้างสูง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้มันอร่อย แต่ก็ไม่ใช่ผลไม้ที่ต้องห้าม แต่ประโยชน์ขององุ่นนั้นอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ: โดยเฉพาะองุ่นแดง มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอวัย ป้องกันโรคต่างๆ มีกากใยอาหารสูง: ทั้งองุ่นแดงและเขียว มีกากใยอาหารช่วยให้ท้องนาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และส่งเสริมระบบขับถ่าย

10. **กล้วย** น้ำตาล 14 กรัมต่อผลขนาดกลาง ผลไม้แสนอร่อย อุดมไปด้วยใยอาหาร โพลีแซคคาไรด์ และแมกนีเซียม กล้วย มักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลและแคลอรีสูง แต่รู้หรือไม่ว่า กล้วยยังมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย กล้วยนั้นอุดมไปด้วยใยอาหาร กล้วยหนึ่งผลขนาดกลาง ให้ใยอาหารถึง 3 กรัม ช่วยให้อิ่มท้องนาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และส่งเสริมระบบขับถ่าย นอกจากนี้กล้วยหนึ่งผลขนาดกลาง ให้โพลีแซคคาไรด์ถึง 422 มิลลิกรัม ช่วยควบคุมความดันโลหิต บำรุงระบบประสาท และกล้ามเนื้อ อีกทั้งแมกนีเซียมสูง กล้วยหนึ่งผลขนาดกลาง ให้แมกนีเซียมถึง 31 มิลลิกรัม ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดหัว และบำรุงกระดูก รวมทั้งกล้วยอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย ป้องกันโรคเรื้อรัง

เราสร้างคุณดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

