

10 อันดับผลไม้ น้ำตาลสูง กินได้ (แต่อย่าเยอะ)



“น้ำตาล” กินมากอันตราย รู้ทั้งรู้ว่าควรทาน แต่พอประมาณ แต่มันก็มีอยู่ทุกที่และคุณก็คงเลิกกินไม่ได้ ถึงแม้จะยอมรับว่าน้ำตาลส่งผลเสียต่อสุขภาพ มันเชื่อมโยงกับโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจที่เพิ่มมากขึ้น แต่กระแสดูเหมือนจะเปลี่ยนน้ำตาล และคาร์โบไฮเดรตก็ทำให้หลายคนกลัวผลไม้ไปด้วย ดังนั้น... ควรกินไหม?

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

นอกจากนี้ น้ำตาลที่พบในผลไม้ยังแตกต่างจากน้ำตาลปรุงแต่งทั่วไป เช่นน้ำผึ้ง น้ำตาลมะพร้าว น้ำเชื่อมเมเปิ้ล หรือน้ำตาลทรายขาว ตามที่ฮาร์วีส-พินคัสกล่าว แหล่งน้ำตาลเหล่านี้มีค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index) สูง ซึ่งหมายความว่าร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว นิกภาพตามลิ้นว่าน้ำตาลในเลือดของคุณพุ่งสูงเร็วแค่ไหนหลังจากกินขนม ลองมาดูกันว่า 10 ผลไม้ น้ำตาลสูง กินได้ แต่จำกัดปริมาณ

10 ผลไม้ น้ำตาลสูง

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

2. **มะม่วง** น้ำตาล 23 กรัมต่อถ้วย มะม่วงเป็นผลไม้ฤดู

ร้อนที่เป็นแก่นสาร พวกเขายังเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงมากอีกด้วย อย่างไรก็ตาม การให้วิตามินเอมากกว่าหนึ่งในสามของโควตาในแต่ละวันยังช่วยให้ดวงตาของคุณแข็งแรงอีกด้วย

3. **เชอร์รี่ไร้เมล็ด** น้ำตาล 20 กรัมต่อถ้วย ด้วยปริมาณน้ำตาลที่มากต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไม่น่าแปลกใจเลยว่าการทำไมการดีให้เป็นลูกกวาดจึงเป็นเรื่องง่าย โชคดีที่พวกมันยังช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นในเวลากลางคืนอีกด้วย ประโยชน์อื่นๆ ของเชอร์รี่ ได้แก่ สารต้านอนุมูลอิสระที่ต่อสู้กับมะเร็งและโพแทสเซียมที่ส่งเสริมการฟื้นตัว

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

5. **ส้มหนึ่งผลขนาดใหญ่** น้ำตาล 17 กรัม ซึ่งถือว่าค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับผลไม้อื่น ๆ แต่ส้มไม่ได้มีดีแค่ความหวานเท่านั้น ยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซี (มากกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน ในส้มเพียงผลเดียว!) และแร่ธาตุสำคัญอย่างเซลีนียม

6. **ลูกแพร์** น้ำตาล 17 กรัมต่อลูกขนาดกลาง กำลังมองหาของว่างยามบ่ายอยู่ใช่ไหม? ลองทานลูกแพร์สิ ไม่ได้หวานอร่อยถูกใจเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ท้องนานด้วยใยอาหารถึง 6 กรัมต่อลูกขนาดกลาง แล้วยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย

7. **กีวี** น้ำตาล 16 กรัม ต่อกีวีสีเขียว 1 ถ้วย ผลไม้สีเขียวขนปุย ดูไม่น่าสนใจ แต่รู้หรือไม่ว่า กีวีหนึ่งถ้วย ให้ปริมาณน้ำตาลสูงถึง 16 กรัม มากกว่าปริมาณ

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

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

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

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

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

