

## เข้าใจผิดมานาน! กินวุ้นเส้นก็อ้วนได้ เพราะแท้จริงแล้วทำมาจาก สิ่งนี้



หลายคนมีความเชื่อว่าการทานวุ้นเส้นจะทำให้ไม่อ้วน เนื่องจากวุ้นเส้นทำมาจากถั่วเขียว แตกต่างจากเส้นก๋วยเตี๋ยวประเภทอื่นที่ทำมาจากแป้ง แต่นั่นไม่ใช่เรื่องถูกต้อง 100% เสียทีเดียว เพราะวุ้นเส้นก็ทำให้อ้วนได้อย่างคาดไม่ถึง

จริงอยู่ที่วุ้นเส้นเป็นอาหารที่ถูกแปรรูปมาจากถั่วเขียว แต่ขั้นตอนการผลิตวุ้นเส้นนั้น เกิดจากการนำถั่วเขียวมาแปรรูปในลักษณะเดียวกับการทำเส้นก๋วยเตี๋ยวอื่นๆ จนได้เป็นแป้งถั่วเขียว โดยสารอาหารที่

สำคัญอย่างโปรตีนจะถูกแยกออกเหลือเพียงคาร์โบไฮเดรตเท่านั้น ซีารายวุ้นเส้นบางยี่ห้อยังเติมแป้งมันสำปะหลังเพื่อลดต้นทุนการผลิต

ด้วยสาเหตุนี้ทำให้วุ้นเส้นถูกจัดอยู่ในกลุ่มของอาหารจำพวกแป้งเช่นเดียวกับเส้นก๋วยเตี๋ยวประเภทอื่นๆ โดยวุ้นเส้นดิบจะมีปริมาณแคลอรีเทียบเท่ากับข้าวสารอยู่ที่ประมาณ 350 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม แต่เมื่อผ่านการลวกสุกแล้วจะมีพลังงานต่ำลงเมื่อเทียบกับน้ำหนัก เนื่องจากมีการอมน้ำสูง

อย่างไรก็ดี วุ้นเส้นยังคงเป็นตัวเลือกที่หลายคนเลือกทานเพื่อคุมน้ำหนัก เนื่องจากวุ้นเส้นสุกแล้วจะมีปริมาณแคลอรีต่ำกว่าเส้นประเภทอื่น ดังนั้นหากใครพยายามคุมน้ำหนักด้วยการทานวุ้นเส้นแล้วล่ะก็ จะต้องคอยควบคุมปริมาณให้ดี มิเช่นนั้นแล้วก็แทบจะไม่ต่างกับการก๋วยเตี๋ยวปกติเลย

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง  
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่  
อย่ามัวหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร