

## รู้จัก “เส้นบุก” วัตถุดิบสายสุขภาพถ้ามถึง ลดน้ำหนักได้จริงไหม ?



อีกอาหารชนิดหนึ่งที่คนรักสุขภาพและอยากลดน้ำหนักมักจะเลือกกินกัน นั่นคือเส้นบุก ซึ่งหลายคนอาจจะเคยได้ยินว่ามันดีต่อการควบคุมน้ำหนัก แต่จะดีจริงแค่ไหน? และถ้ากินเยอะๆ จะทำให้อ้วนไหม? เรามาไขปริศนากัน

### เส้นบุกคืออะไร

คำตอบคือเส้นบุกที่ทำจากพืชที่มี ถิ่นกำเนิดในเอเชีย โดยเฉพาะในญี่ปุ่นและจีน มันได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก โดยมีคุณสมบัติดังนี้

- 1.แคลอรีต่ำมาก: โยเส้นบุก 100 กรัม มีแคลอรีเพียง 9-10 แคลอรีเท่านั้น
- 2.ไม่มีคาร์โบไฮเดรต: เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรต

3.อุดมด้วยใยอาหาร: ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

4.ทำให้อิ่มนาน: ด้วยคุณสมบัติของกลูโคแมนแนนที่พองตัวในกระเพาะ

### ข้อควรระวัง

นอกจากมีประโยชน์แล้วเส้นบุกก็มีข้อที่ควรระวังเช่นได้ดังนี้

- 1.ทานคู่กับผักสดหลากหลายชนิด เพื่อเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุ
- 2.ปรุงด้วยวิธีต้ม ลวก หรือนึ่ง แทนการผัดหรือทอด
- 3.เลือกซอสที่มีไขมันต่ำ เช่น ซอสมะเขือเทศ น้ำสลัดไขมันต่ำ
- 4.ทานแทนอาหารจำพวกแป้งในบางมื้อ เช่น แทนเส้นพาสต้าหรือก๋วยเตี๋ยว
- 5.เพิ่มโปรตีนคุณภาพดี เช่น อกไก่ ปลา หรือเต้าหู้ เพื่อ

ให้ได้สารอาหารครบถ้วน

### โดยสรุปแล้วเส้นบุกมีดีจริงไหม

เส้นบุกนั้นถือว่าเป็นอาหารที่สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ และสามารถกินได้โดยไม่ต้องกลัวน้ำหนักขึ้น แต่อย่าลืมทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วยนะค่ะ เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ดีกว่ากินแค่เส้นบุกเพียงอย่างเดียว



ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ  
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว  
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ  
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้  
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา  
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี

มันก็ดีไปได้อะเหมือนกับ  
หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ

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

