



“น้ำตาลกรวด” คืออะไร ต่างจาก น้ำตาลทรายอย่างไร มีประโยชน์ และโทษอย่างไรบ้าง

น้ำตาลกรวด เป็นอีกหนึ่งชนิดของน้ำตาลที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ด้วยรูปลักษณ์ที่คล้ายก้อนหินหรือผลึกน้ำแข็ง ทำให้ดูสวยงามและน่าสนใจ นอกจากนี้รูปลักษณ์ที่โดดเด่นแล้ว น้ำตาลกรวดยังมีรสชาติที่หวานละมุนและมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ทำให้เป็นที่นิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหารและเครื่องดื่มหลากหลายชนิด

น้ำตาลกรวดคืออะไร

น้ำตาลกรวด มีลักษณะคล้ายก้อนหินหรือก้อนน้ำแข็ง มีสีขาวหรือเหลืองอ่อน เกิดจากการนำน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์มาผ่านกระบวนการละลายและตกผลึกตามธรรมชาติ จนได้เป็นผลึกน้ำตาลขนาดต่างๆ กัน

ขนาดของน้ำตาลกรวดมีตั้งแต่ก้อนใหญ่ประมาณ 5-6 เซนติเมตรไปจนถึงก้อนเล็กขนาด 0.5-1 เซนติเมตร หรือแม้แต่แบบป่นละเอียด การเลือกขนาดของน้ำตาลกรวดจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการใช้งาน

-**น้ำตาลกรวดก้อนใหญ่:** เหมาะสำหรับนำไปเคี้ยวในอาหารที่ต้องใช้เวลาทาน เช่น น้ำซุ๊ป ต้มยำ เพราะจะค่อยๆ ละลายและให้รสชาติหวานกลมกล่อม

-**น้ำตาลกรวดก้อนเล็กหรือแบบป่น:** เหมาะสำหรับปรุงรสเครื่องดื่มหรือประกอบอาหารที่ต้องการให้น้ำตาลละลายเร็ว

-**รสชาติน้ำหวานละมุน:** ให้รสหวานที่นุ่มนวล ไม่หวานแหลม

-**ช่วยชูรสชาติอาหาร:** เมื่อละลายเข้าๆ จะช่วยชูรสชาติของวัตถุดิบอื่นๆ ออกมาได้

-**มีประโยชน์ต่อสุขภาพ:** บางคนเชื่อว่าน้ำตาลกรวดมีคุณสมบัติช่วยบำรุงร่างกาย

น้ำตาลกรวดเป็นน้ำตาลที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งในเรื่องของรูปลักษณ์และรสชาติ ทำให้เป็นที่นิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด

น้ำตาลกรวดต่างจากน้ำตาลทรายอย่างไร

หากเปรียบเทียบกับน้ำตาลทรายทั่วไป ซึ่งมีลักษณะเป็นเม็ดเล็กและละลายเร็ว เมื่อนำไปใช้กับอาหารที่ต้องเคี้ยว น้ำตาลทรายจะละลายเร็วเกินไป ทำให้ความหวานรัศรสชาติน้ำตาลกรวด

ดิบอื่นๆ และอาจทำให้รสชาติของอาหารโดยรวมเปลี่ยนไป การเลือกใช้น้ำตาลกรวดหรือน้ำตาลทรายขึ้นอยู่กับประเภทของอาหารและรสชาติที่ต้องการ หากต้องการอาหารที่มีรสชาติดกกลมกล่อม หวานละมุน และมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน น้ำตาลกรวดจะเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ

ประโยชน์ของน้ำตาลกรวด

แหล่งพลังงานที่รวดเร็ว

น้ำตาลกรวดจัดเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ซึ่งร่างกายสามารถย่อยและนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับน้ำตาลทราย น้ำเชื่อม และน้ำผึ้ง เมื่อรับประทานเข้าไป น้ำตาลเหล่านี้จะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคสอย่างรวดเร็ว ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น น้ำตาลกรวดจึงเป็นแหล่งพลังงานที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ

ระดับความหวานที่อ่อนโยนกว่า

โดยทั่วไปแล้ว น้ำตาลกรวดจะมีระดับความหวานที่อ่อนกว่าน้ำตาลทรายบริสุทธิ์ในปริมาณที่เท่ากัน เนื่องจากน้ำตาลกรวดผลิตจากสารละลายน้ำและน้ำตาล ทำให้มีความเข้มข้นของน้ำตาลน้อยกว่าน้ำตาลทรายที่ผ่านการกลั่น การทดแทนน้ำตาลทรายด้วยน้ำตาลกรวดในปริมาณเท่ากัน อาจช่วยลดปริมาณน้ำตาลและแคลอรีที่บริโภคได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะเติมน้ำตาลกรวดเพิ่มเติมหรือไม่ หากคุณไม่เติมน้ำตาลกรวดเพิ่มเติม คุณก็จะได้รับน้ำตาลและแคลอรีน้อยลงนั่นเอง แม้ว่าน้ำตาลจะมีบทบาทในอาหารของเรา แต่ประโยชน์ต่อสุขภาพนั้นมีจำกัด ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ควบคุมปริมาณการบริโภคน้ำตาลในแต่ละวันอย่างใกล้ชิด

โทษของน้ำตาลกรวด

คำแนะนำจากหน่วยงานด้านสุขภาพ

-**กระทรวงเกษตรสหรัฐฯ (USDA):** แนะนำว่าน้ำตาลที่เติมเพิ่มเข้าไปในอาหารไม่ควรเกิน 10% ของปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน

-**สมาคมหัวใจแห่งอเมริกา (American Heart Association):** แนะนำให้ผู้หญิงบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนช้อนต่อน้ำ และผู้ชายไม่เกิน 9 ช้อนช้อนต่อน้ำ

หมายเหตุ: น้ำตาลกรวดเป็นหนึ่งในรูปแบบของน้ำตาล ดังนั้นการบริโภคน้ำตาลกรวดมากเกินไปก็อาจส่งผลต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกับน้ำตาลทรายชนิดอื่นๆ

โรคอ้วน

ชาวอเมริกันโดยเฉลี่ยบริโภคน้ำตาลถึง 17 ช้อนช้อนต่อน้ำ ซึ่งคิดเป็นน้ำตาลที่เติมเพิ่มเข้าไปในอาหารมากถึง 57 ปอนด์ต่อคนต่อปี มีหลักฐานมากมายที่ชี้ให้เห็นว่าการบริโภคน้ำตาลมากเกินไปเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเพิ่มน้ำหนัก และในที่สุดก็อาจนำไปสู่โรคอ้วน โรคอ้วนนั้นเชื่อมโยงกับโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และอื่นๆ อีกมากมาย

โรคเบาหวานชนิดที่ 2

น้ำหนักเกินและการบริโภคคาร์โบไฮเดรตสูง

โรคหัวใจและหลอดเลือด

การวิจัยพบว่าการบริโภคน้ำตาลในปริมาณสูงมีความเชื่อมโยงกับความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากโรคหัวใจที่เพิ่มขึ้น ผลการศึกษาในระยะยาวพบว่า ผู้ที่บริโภคน้ำตาลที่เติมเพิ่มเข้าไปในอาหารคิดเป็น 17-21% ของปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน มีความเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงถึง 38%

สุขภาพช่องปากที่ย่ำแย่

แม้ว่าน้ำตาลจะไม่ทำลายฟันโดยตรง แต่ก็ดึงดูดแบคทีเรียที่กินน้ำตาลที่ติดอยู่บนฟันของคุณ ทำให้เกิดคราบจุลินทรีย์ คราบจุลินทรีย์นี้ทำให้แบคทีเรียสามารถเกาะอยู่บนฟันได้นานขึ้น แบคทีเรียจะผลิตกรดที่กัดกร่อนเคลือบฟันตามกาลเวลา ทำให้เกิดฟันผุ ผลิตภัณฑ์ที่เป็นพิษอื่นๆ ที่ปล่อยออกมาจากแบคทีเรียสามารถแทรกซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อเหงือกของคุณและทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา โรคเหงือกอักเสบอาจรุนแรงขึ้นกลายเป็นโรคปริทันต์ ซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียกระดูกและเนื้อเยื่อรอบๆ ฟันได้

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่ฮ่อบสา สุภกาโร



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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร