

ขนมปัง “โฮลวีท” “โฮลเกรน” “มัลติเกรน” แตกต่างกันอย่างไรร เลือกทานแบบไหน ดีที่สุด



ขนมปังเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ทานง่าย เพราะสะดวก จึงได้รับความนิยม และขนมปังก็มีตัวเลือกมากกว่าแค่ขนมปังขาวกับขนมปังโฮลวีท ถ้าคุณหวังที่จะเลือกสิ่งดีเพื่อสุขภาพมากขึ้น ก็มีหลายสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ซึ่งทั่วไปเราจะรู้จักกับขนมปังที่ทำจากเมล็ดข้าวสาลีที่ผ่านการบรวนการแปรรูปเพื่อเอารำและจมูกข้าวออก เหลือไว้เพียงเอนโดสเปิร์ม ทำให้มีเนื้อสัมผัสและรสชาติที่เบาบาง และสารอาหารน้อยลง

ขนมปัง “โฮลวีท” “โฮลเกรน” “มัลติเกรน” แตกต่างกันอย่างไรร

ขนมปังโฮลวีท คือ ขนมปังที่ทำจากเมล็ดข้าวสาลี ทั้งเมล็ด (รวมถึง รำ จมูกข้าว และเอนโดสเปิร์ม) ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าขนมปังวีท

ขนมปังโฮลวีทขาว ทำจากธัญพืชโฮลวีทชนิดอัลบีโน ซึ่งมีสีขาวและสีอ่อนกว่าธัญพืชสาลีแบบดั้งเดิม (ซึ่งมีสีแดงและจึงมีสีเข้มกว่า) หากคุณชอบรสชาติของขนมปังขาวแต่ต้องการสารอาหารและไฟเบอร์ที่พบในขนมปังโฮลวีท นี่เป็นตัวเลือกที่ดี ในด้านโภชนาการ ขนมปังโฮลวีทขาว 100 เปอร์เซ็นต์มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ากับขนมปังโฮลวีท

ขนมปังวีท ไม่ควรสับสนกับขนมปังโฮลวีท “ขนมปังวีท” หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลีขัดสี ซึ่งแตกต่างจากขนมปังโฮลวีทที่ทำงานแป้งสาลีไม่ขัดสี หรือเต็มเมล็ด

ขนมปังโฮลเกรน เช่นเดียวกับขนมปังโฮลวีท ขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดทำจากธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีอย่างครบถ้วน นอกจากข้าวสาลีแล้ว ขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดยังสามารถประกอบด้วยธัญพืชเต็มเมล็ดอื่นๆ เช่น ข้าวบาร์เลย์เต็มเมล็ด ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ตเต็มเมล็ด และข้าวโอ๊ตริค เป็นต้น (ซึ่งทั้งหมดนี้อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุ) ขนมปังโฮลวีทเป็นเพียงขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดชนิดหนึ่ง แม้ว่าจะเป็นที่นิยมมากที่สุด ขนมปังที่มีป้ายกำกับว่า “โฮลวีท” และ “ธัญพืชเต็มเมล็ด” เป็นสองตัวเลือกที่ดีต่อสุขภาพที่สุดในร้านค้า โดยมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับส่วนผสมของธัญพืชที่แน่นอน

ขนมปังธัญพืชงอก หรือ Sprouted Grain ขนมปังธัญพืชงอกทำโดยใช้แป้งจากธัญพืชงอก ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อธัญพืชสัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่ชื้นและอบอุ่น “คาร์โบไฮเดรตที่เก็บไว้ในเอนโดสเปิร์มจะย่อยได้ง่ายขึ้น และยังเชื่อกันว่าการงอกจะเพิ่มการดูดซึมของวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด

ขนมปังมัลติเกรน ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ หรือปราศจากธัญพืชขัดสี มันหมายความว่าขนมปังนั้นมัลติธัญพืชมากกว่าหนึ่งชนิด เช่น ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต และควินัว ธัญพืชเหล่านี้ผ่านการบรวนการแปรรูปเพื่อเอารำและจมูกข้าวออก ซึ่งจะลดคุณค่าทางโภชนาการของพวกมัน (รวมถึงไฟเบอร์และสารอาหารที่สำคัญ) ด้วยเหตุนี้ มันอาจจะไม่ดีต่อสุขภาพ

เท่าขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดหรือขนมปังโฮลวีท อ่านรายการส่วนผสม และมองหาคำต่างๆ เช่น “ฟอกสี” หรือ “เสริมคุณค่า” ซึ่งหมายความว่าขนมปังไม่ได้ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ดทั้งหมด

ขนมปังที่ดีต่อสุขภาพที่สุดคืออะไร?

ขนมปังใดๆ ที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะโฮลวีทหรือธัญพืชเต็มเมล็ด ถือเป็นตัวเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด

แต่เพียงเพราะฉลากระบุว่า “ธัญพืชเต็มเมล็ด” ไม่ได้รับประกันว่าผลิตภัณฑ์นั้นประกอบด้วยธัญพืชเต็มเมล็ดทั้งหมด วิธีที่ดีที่สุดในการเรียนรู้เกี่ยวกับขนมปังของคุณคือการดูที่ตราประทับบนบรรจุภัณฑ์ หากมีตราประทับ 100% แสดงว่าส่วนผสมของธัญพืชทั้งหมดเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด ขนมปังเหล่านี้ยังมีธัญพืชเต็มเมล็ดอย่างน้อย 16 กรัม (หนึ่งหน่วยบริโภคเต็ม) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ตามข้อมูลของ Whole Grain Council หากมีตราประทับ 50% แสดงว่ามีธัญพืชเต็มเมล็ดอย่างน้อย 8 กรัม (ครึ่งหน่วยบริโภค) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค แต่อาจมีธัญพืชขัดสีบ้าง สุดท้าย คุณอาจเห็นตราประทับ Basic บนผลิตภัณฑ์ที่มีธัญพืชเต็มเมล็ดอย่างน้อย 8 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค แต่ส่วนใหญ่ทำมาจากธัญพืชขัดสี



คำนิทานใด ๆ
ไม่อาจทำให้คนดี เป็นคนไม่ดีไปได้
คนจะดี ก็เพราะกรรม
คนจะเลว ก็เพราะกรรม
หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ
หรือจะเลวเพราะนินทาไม่

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล 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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

