

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คืออะไร กำไรงานสำคัญต่อสุขภาพ



หลายคนอาจสงสัยว่า คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คืออะไร และทำไมคนรักสุขภาพถึงแนะนำให้ทานบ่อยๆ จริงๆ แล้ว คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นพลังงานที่สำคัญต่อร่างกาย ช่วยให้อิ่มนาน และดีต่อสุขภาพระยะยาว

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนคืออะไร

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (Complex Carbohydrates) คือ คาร์โบไฮเดรตที่มีโครงสร้างโมเลกุลซับซ้อน ร่างกายจะใช้เวลาย่อยและดูดซึมนานกว่าคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ ไม่พุ่งสูงขึ้นทีหลังรับประทาน อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ ข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวีต มันเทศ ถั่วต่างๆ และผักบางชนิด

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เป็นแหล่งพลังงานที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายด้าน เนื่องจากมีใยอาหารสูง ย่อยช้า และไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงอย่างรวดเร็ว

ให้พลังงานอย่างต่อเนื่องและยาวนาน

ร่างกายจะย่อยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่างช้าๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่และให้พลังงานสม่ำเสมอตลอดวัน เหมาะสำหรับคนที่ต้องการพลังงานยาวนาน เช่น นักกีฬา ผู้ที่ออกกำลังกาย หรือผู้ที่ต้องทำงานนานๆ

ช่วยควบคุมน้ำหนักและลดความอยากอาหาร

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนมีไฟเบอร์สูง ช่วยให้อิ่มนาน ลดการกินจุจิก และควบคุมปริมาณอาหารได้ดี เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมแคลอรี

รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

เนื่องจากย่อยและดูดซึมช้า คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง (Blood Sugar Spike) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานชนิดที่ 2

บำรุงระบบย่อยอาหารและลำไส้

ใยอาหาร (Fiber) ในคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ เพิ่มมวลอุจจาระ และป้องกันการท้องผูก นอกจากนี้ยังช่วยรักษาสมดุลของแบคทีเรียดีในลำไส้ ซึ่งมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันด้วย

ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง

การรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง และมะเร็งบางชนิด เนื่องจากช่วยควบคุมไขมันในเลือดและลดการอักเสบในร่างกาย

เสริมสุขภาพและการทำงานของสมอง

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนช่วยคงระดับกลูโคสในเลือด ซึ่งเป็นพลังงานหลักของสมอง ทำให้มีสมาธิและโฟกัสกับงานได้ดีขึ้น ลดอาการง่วงซึมระหว่างวัน

เหมาะสำหรับคนออกกำลังกายและต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายในการออกกำลังกาย และช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายได้ดีเมื่อทานร่วมกับโปรตีน

อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

- ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต
- มันเทศ มันฝรั่ง
- ขนมหังโฮลวีต
- ถั่วเลนทิล ถั่วแดง ถั่วดำ
- ผักถั่ว เช่น แครอท บีทรูท

ควรทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่างไร

- เลือกอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อย เช่น ข้าวกล้อง แทนข้าวขาว
- จำกัดการทานคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาล ขนมหวาน
- จับคู่กับโปรตีนและไขมันดีเพื่อให้ร่างกายดูดซึมช้าลง

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คือแหล่งพลังงานที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยให้อิ่มนาน ควบคุมน้ำหนัก และบำรุงระบบย่อยอาหารได้อย่างดี เลือกทานให้เหมาะสมในแต่ละวัน จะช่วยให้สุขภาพดีทั้งระยะสั้นและระยะยาว

ตัดกรรมตัดไม่ได้
เราต้องชดใช้กรรม
อย่าไปให้ใครเฝ้าหลอก

หลวงพ่อดาวุธ สุตธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

