

กีวี่สีเขียว vs กีวี่สีทอง ต่างกันอย่างไร? แบบไหนเหมาะกับการลดน้ำหนัก



กีวี่เป็นผลไม้ยอดนิยมของคนรักสุขภาพ ด้วยสารอาหารที่แน่นเต็มลูก ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี ไฟเบอร์ หรือสารต้านอนุมูลอิสระ กีวี่มีทั้งกีวี่สีเขียวและสีทอง หลายคนอาจสงสัยว่าต่างกันอย่างไร และแบบไหนเหมาะกับสายลดน้ำหนักมากกว่ากัน

รู้จักกีวี่ทั้งสองแบบให้มากขึ้น

กีวี่สีเขียว

กีวี่สีเขียวมีเปลือกน้ำตาลปนเขียว มีขนเล็กน้อย เนื้อด้านในเป็นสีเขียวสด รสชาติเปรี้ยวสดชื่นเล็กน้อย อุดมไปด้วยไฟเบอร์ธรรมชาติสูง เหมาะกับคนที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

กีวี่สีทอง

กีวี่สีทองมีเปลือกเรียบ ไม่มีขน เนื้อสีเหลืองทอง รสหวานนุ่มนวลกว่าแบบเขียว ให้วิตามินซีมากกว่าสีเขียว เกือบสองเท่า และมักเป็นที่ชื่นชอบของเด็ก ๆ หรือผู้ที่ไม่ชอบรสเปรี้ยว

เปรียบเทียบคุณค่าสำหรับคนลดน้ำหนัก

ปริมาณน้ำตาลธรรมชาติ

กีวี่สีเขียวมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่าสีทอง เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก หรือมีเป้าหมายควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน

ไฟเบอร์ช่วยให้อิ่มนาน

กีวี่สีเขียวมีไฟเบอร์สูง ช่วยเพิ่มความอิ่ม ลดการกินจุบจิบระหว่างวัน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักโดยไม่ต้องพึ่งการอดอาหาร

วิตามิน C ช่วยเผาผลาญไขมัน

แม้กีวี่สีทองจะมีวิตามิน C มากกว่า แต่หากคุณต้องการเสริมภูมิคุ้มกันและระบบเผาผลาญ ก็สามารถเลือกได้ทั้งสองแบบ แต่อย่าลืมพิจารณาระดับน้ำตาลควบคู่ด้วย

แบบไหนเหมาะกับคุณ?

กีวี่สีเขียว

- ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือน้ำตาล

- ต้องการผลไม้อร่อยสดชื่น

- มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย

กีวี่สีทอง

- ชอบรสหวาน หรือซื้อให้เด็กและผู้สูงอายุ

- ต้องการวิตามินซีสูงเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน

- ไม่กังวลเรื่องปริมาณน้ำตาล

สรุปกีวี่แบบไหนช่วยลดน้ำหนักได้ดีกว่า?

หากเป้าหมายของคุณคือการลดน้ำหนักแบบยั่งยืน กีวี่สีเขียวจะตอบโจทย์มากกว่า เพราะมีไฟเบอร์สูง น้ำตาลต่ำ และช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน ในขณะที่กีวี่สีทองเหมาะกับคนที่อยากได้วิตามินซีจัดเต็ม รสชาติหวานละมุน แต่ควรควบคุมปริมาณหากคุณคุมคาร์บอย่างจริงจัง

ทำไมเราถึงได้ถือศีล
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น
ให้สงบมากขึ้น ให้ประณีตขึ้น
จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง
ปัญญานันทภิกขุ



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**

