

ข้าวโพดข้าวเหนียวคืออะไร พร้อมประโยชน์ดีๆ ที่ควรรู้



หลายคนสงสัยว่าข้าวโพดข้าวเหนียวคืออะไร ทำไมรสชาติไม่เหมือนข้าวโพดหวานทั่วไป ลองมาดูข้อแตกต่าง ประโยชน์ และวิธีเลือกกินให้ได้คุณค่าที่สุด

ข้าวโพดข้าวเหนียวคืออะไร

ข้าวโพดข้าวเหนียวคือพันธุ์ข้าวโพดที่มีลักษณะเมล็ดเหนียว หนึบ เคี้ยวมัน ต่างจากข้าวโพดหวานทั่วไปที่จะมีเนื้อกรอบและรสชาติหวานฉ่ำ จุดเด่นของข้าวโพดข้าวเหนียวอยู่ที่มีแป้งประเภทอะมิโลเพคตินสูง ทำให้เมื่อสัมผัสเหนียวเหมือนข้าวเหนียว จึงนิยมนำไปต้ม ปิ้ง นึ่ง หรือใช้ทำขนมพื้นบ้าน

ข้าวโพดข้าวเหนียวต่างจากข้าวโพดหวานอย่างไร
ความหวานและเนื้อสัมผัส

ข้าวโพดข้าวเหนียวมีระดับน้ำตาลน้อยกว่า จึงมีรสหวานน้อยกว่าและเคี้ยวหนึบกว่าข้าวโพดหวานปกติที่มีน้ำตาลธรรมชาติสูงกว่า เมื่อจึงออกแนวกรอบหวาน

คุณค่าทางโภชนาการ

แม้รสชาติจะต่างกัน แต่ทั้งสองชนิดมีใยอาหาร วิตามิน บี วิตามินเอ โพแทสเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่ดี โดยข้าวโพดข้าวเหนียวจะมีคาร์โบไฮเดรต

เชิงซ้อนและใยอาหารมากกว่าเล็กน้อย ช่วยให้อิ่มนาน เหมาะกับคนควบคุมน้ำหนัก

วิธีนำไปประกอบอาหาร

ข้าวโพดข้าวเหนียวมักนำมาต้ม ปิ้ง หรือนึ่งกินเป็นของว่าง หรือใช้ทำขนมไทย เช่น ข้าวโพดต้มหุงกะทิ ส่วนข้าวโพดหวานนิยมนึ่งกินสด ทำสลัด หรือทำข้าวโพดคลุกเนย

ประโยชน์ของข้าวโพดข้าวเหนียว

ช่วยให้อิ่มนาน

ใยอาหารและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนในข้าวโพดข้าวเหนียวช่วยให้ร่างกายดูดซึมช้าลง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้อิ่มนาน เหมาะสำหรับคนที่ลดน้ำหนักหรือควบคุมอาหาร

ดีต่อระบบขับถ่าย

ใยอาหารในข้าวโพดข้าวเหนียวช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย บำรุงกันอาการท้องผูก และช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น

อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

สีของเมล็ดข้าวโพดข้าวเหนียว เช่น สีม่วงหรือสีเหลือง

อ่อน อุดมไปด้วยสารแอนโทไซยานินและลูทีน ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรังได้

วิธีเลือกข้าวโพดข้าวเหนียว

เลือกฝักที่สด ใหม่ เมล็ดแน่น ไม่บูบหรือเหี่ยว เปลือกสีเขียวอ่อนยังไม่แห้ง และควรเก็บในตู้เย็นเพื่อคงรสชาติและคุณค่าสารอาหารให้นานขึ้น

ข้าวโพดข้าวเหนียวเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของคนรักสุขภาพ รสชาติหนึบเคี้ยวเพลิน แกล้มได้ไฟเบอร์และคาร์โบไฮเดรตดีต่อร่างกาย จะต้ม ปิ้ง นึ่ง หรือทำขนมก็อร่อยได้ประโยชน์ ใครยังไม่เคยลอง แนะนำให้ชิมดูแล้วจะติดใจ

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

