

กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มือเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ



กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย มักถูกนำไปทำสมูทตี้ เบเกอรี่ ซอส และของหวาน หลายคนนิยมรับประทานกล้วยหอมเป็นอาหารเช้า เพราะพกพาสะดวกและราคาไม่แพง อย่างไรก็ตามหลายคนยังสงสัยว่าการกินกล้วยหอมเป็นอาหารเช้าดีต่อสุขภาพหรือไม่

กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มือเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ กล้วยหอมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิด อาทิ โพแทสเซียม ไฟเบอร์ วิตามินบี 6 และวิตามินซี อย่างไรก็ตาม กล้วยหอมยังมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง ซึ่งอาจช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้เกิดอาการหิวในช่วงกลางเช้า โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

นอกจากนี้การรับประทานอาหารเช้าที่มีส่วนประกอบหลักเป็นคาร์โบไฮเดรตแปรรูป อาจทำให้อารมณ์หิวเพิ่มขึ้นและเสี่ยงต่อการเพิ่มน้ำหนักในระยะยาว ดังนั้นการรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีไฟเบอร์สูง ไขมันดีต่อสุขภาพ และโปรตีน อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความอยากอาหารได้ดียิ่งขึ้น

การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้า

แม้การรับประทานกล้วยหอมเพียงอย่างเดียวอาจไม่

เหมาะสมเป็นอาหารเช้า แต่การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้าหรือเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าที่สมดุล อาจมีประโยชน์

กล้วยหอมขนาดกลาง 1 ผล มีไฟเบอร์ประมาณ 3 กรัม ซึ่งเป็นสารประกอบจากพืชที่ช่วยชะลอการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นและช่วยปรับระบบขับถ่าย

นอกจากนี้ กล้วยหอมดิบยังมีไฟเบอร์ชนิดพิเศษที่เรียกว่า resistant starch ซึ่งไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหารและส่งเสริมสุขภาพลำไส้

กล้วยหอมยังแหล่งสำคัญของสารอาหารหลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น โพแทสเซียมและวิตามินซี โพแทสเซียมช่วยควบคุมสมดุลของน้ำและการหดตัวของกล้ามเนื้อ และอาจช่วยลดความดันโลหิต ในขณะที่วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และอาจช่วยป้องกันการอักเสบและโรคเรื้อรัง

อาหารเช้าคู่กับกล้วยหอม

การรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีโปรตีนสูง และไขมันดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยให้มือเช้าของคุณสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่ม

ความอิ่ม และลดความหิวระหว่างมื้ออาหาร นอกจากนี้การเพิ่มปริมาณโปรตีนยังช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักและไขมัน

นี่คือไอเดียอาหารเช้าสุขภาพดีที่มีกล้วยหอมเป็นส่วนประกอบ

-กล้วยหอมปั่นกับโยเกิร์ตและเนยถั่ว

-โยเกิร์ตกรีกกับกล้วยหอมและเมล็ดเจีย

-สมูทตี้โปรตีนกับผักโขม เบอร์รี่ และกล้วยหอมปั่น

-โยเกิร์ตโรยด้วยถั่ว เมล็ดพืช และกล้วยหอมหั่น

-บาร์กล้วยหอมกับเนยถั่ว โยเกิร์ต และวอลนัท

กล้วยหอมมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง แต่ก็อุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ทำให้กล้วยหอมเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าอาหารเช้าแปรรูปที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ดังนั้นกล้วยหอมจึงเป็นส่วนเสริมที่ยอดเยียมสำหรับมื้ออาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะเมื่อรับประทานคู่กับอาหารที่มีไขมันดีต่อสุขภาพหรือโปรตีนสูง

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
ในกำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ ฐิตธัมโม

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**

