

“กรีกโยเกิร์ต” คืออะไร มีข้อดี-ข้อเสีย อย่างไร



บางคนอาจจะเคยได้ยิน บางคนอาจจะเคยได้ทาน แต่บางคนก็อาจจะไม่เคยได้ยินแม้กระทั่งชื่อ “กรีกโยเกิร์ต” หน้าตาเป็นอย่างไร แตกต่างจากโยเกิร์ตธรรมดาอย่างไร และมีประโยชน์มากขึ้นหรือไม่ Sanook Health มีคำตอบค่ะ

ล่าสุด มีกระแสกรีกโยเกิร์ต แครกเกอร์ ขนมไวรัลที่ลูกจอกอยากดูแลสุขภาพแต่ยังรักการกินของอร่อย เพราะทำง่าย ใช้วัตถุดิบหลักแค่กรีกโยเกิร์ตและแครกเกอร์ สามารถเลือกสูตรหรือรสชาติได้ตามใจเพิ่มท็อปปิ้งอย่างซอสบลูเบอร์รี่หรือมะตมะได้ตามชอบ เพียงนำโยเกิร์ตใส่ถ้วย เหยียงแครกเกอร์ให้ทั่วแล้วแช่เย็นข้ามคืน ก็จะได้เนื้อสัมผัสนุ่มแน่นคล้ายชีสเค้ก รสชาติอร่อย หวานกำลังดี และเป็นขนมที่กินได้แบบไม่รู้สึกลด

กรีกโยเกิร์ต คืออะไร?

กรีกโยเกิร์ต คือ โยเกิร์ตประเภทหนึ่ง ที่มีส่วนผสมไม่ได้ต่างไปจากโยเกิร์ตธรรมดา ซึ่งส่วนประกอบ

หลักๆ ได้แก่ นม และแบคทีเรียที่ดีต่อร่างกาย แต่สิ่งที่ต่างไปคือ กรีกโยเกิร์ตจะได้ออกโยเกิร์ตธรรมดาที่ดูดเอาน้ำและเวย์ออก (เวย์คือของเหลว ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน และแลคโตส) ซึ่งทำให้เนื้อโยเกิร์ตมีความเข้มข้นมากกว่า ในปริมาณที่เท่ากัน กรีกโยเกิร์ตมีปริมาณโปรตีน และโปรไบโอติกส์สูงกว่าโยเกิร์ตธรรมดาถึงเท่าตัวเลยทีเดียว

ข้อดีของกรีกโยเกิร์ต

โปรตีนมากกว่าโยเกิร์ตธรรมดา แน่นหนากว่าเข้มข้นกว่า ก็เลยทานแล้วอึดง่ายกว่า แป้งและน้ำตาลน้อยกว่า เพราะถูกดึงออกไปพร้อมกับน้ำ เวย์ และอื่นๆ เพื่อทำให้อีกกรีกโยเกิร์ตเข้มข้น โยเดียมต่ำกว่า เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือมีความดันโลหิตสูง

แต่ถึงกรีกโยเกิร์ตจะมีข้อดีอย่างไร ก็ยังมีข้อเสียเล็กน้อยนะค่ะ

ข้อเสียของกรีกโยเกิร์ต

แคลเซียมต่ำกว่าโยเกิร์ตธรรมดา เพราะถูกดึงออกไปพร้อมกับน้ำและเวย์นั่นเอง คอเลสเตอรอลสูงกว่า เพราะเนื้อโยเกิร์ตเข้มข้นกว่า แต่หากเลือกแบบคอเลสเตอรอล 0% ก็ไม่มีปัญหา ปัจจุบันยังหาทานได้ไม่ง่ายเท่าโยเกิร์ตธรรมดา และยังพบว่ามีราคาสูงกว่าเล็กน้อยด้วย แต่ถึงกระนั้น กรีกโยเกิร์ตก็ยังเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับสาวๆ ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และรักษาสุขภาพนะค่ะ ไม่ว่าจะหากได้ลองทานแล้วอาจจะติดใจจนไม่อยากจะกลับไปทานโยเกิร์ตธรรมดาเลยก็ได้ แต่เรื่องของรสชาติก็ต้องแล้วแต่ความชอบส่วนบุคคลด้วยค่ะ ไม่ว่าจะชอบแบบไหน เพราะอย่างไรของดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ บางทีก็สวนทางกับเรื่องรสชาติอยู่บ้างเหมือนกัน แต่ถ้าหากทานได้รับรองว่าสุขภาพจะดีขึ้น ร่างกายต้องแอบบอกกรีกคุณเข้าสักวันแน่ๆ เลยค่ะ



คำนิทานใด ๆ
ไม่อาจทำให้คนดี เป็นคนไม่ดีไปได้
คนจะดี ก็เพราะกรรม
คนจะเลว ก็เพราะกรรม
หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ
หรือจะเลวเพราะนิทานไม่

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 เลียบบ้างเหนือ

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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

