

“กรีกโยเกิร์ต” คืออะไร มีข้อดี-ข้อเสีย อย่างไร



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

ล่าสุด มีกระแส กรีกโยเกิร์ต แครกเกอร์ ขนมไวรัลที่ ถูกใจคนอยากดูแลสุขภาพแต่ยังรักการกินของอร่อย เพราะทำง่าย ใช้วัตถุดิบหลักแค่กรีกโยเกิร์ตและแครกเกอร์ สามารถเลือกสูตรหรือรสชาติได้ตามใจ เพิ่มทิอปปิ้งอย่างซอสบลูเบอร์รี่หรือมัทฉะได้ตามชอบ เพียงนำโยเกิร์ตใส่ถ้วย เหยียงแครกเกอร์ให้ทั่ว แล้วแช่ตู้เย็นข้ามคืน ก็จะได้เนื้อสัมผัสนุ่มแน่นคล้ายชีสเค้ก รสชาติอร่อยหวานกำลังดี และเป็นขนมที่กินได้แบบไม่รู้สึกลิิด

กรีกโยเกิร์ต คืออะไร?

กรีกโยเกิร์ต คือ โยเกิร์ตประเภทหนึ่ง ที่มีส่วนผสมไม่ได้ต่างไปจากโยเกิร์ตธรรมดา ซึ่งส่วนประกอบหลักๆ ได้แก่ นม และแบคทีเรียที่ดีต่อร่างกาย แต่สิ่งที่ต่างไปคือ กรีกโยเกิร์ตจะได้จากโยเกิร์ตธรรมดา ที่ดูดเอา

น้ำและเวย์ออก (เวย์คือของเหลว ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน และแลคโตส) ซึ่งทำให้เนื้อโยเกิร์ตมีความเข้มข้นมากกว่า ในปริมาณที่เท่ากัน กรีกโยเกิร์ตมีปริมาณโปรตีน และโปรไบโอติกส์สูงกว่าโยเกิร์ตธรรมดาถึงเท่าตัวเลยทีเดียว

ข้อดีของกรีกโยเกิร์ต

1. โปรตีนมากกว่าโยเกิร์ตธรรมดาแน่นอนว่าเข้มข้นกว่าก็เลยทานแล้วอิ่มง่ายกว่า
2. แ่้งและน้ำตาลน้อยกว่า เพราะถูกดึงออกไปพร้อมกับน้ำ เวย์ และอื่นๆ เพื่อทำให้เนื้อกรีกโยเกิร์ตเข้มข้น
3. โซเดียมต่ำกว่า เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือมีความดันโลหิตสูง

ข้อเสียของกรีกโยเกิร์ต

1. แคลเซียมต่ำกว่าโยเกิร์ตธรรมดา เพราะถูกดึงออกไปพร้อมกับน้ำและเวย์นั่นเอง
2. คอเลสเตอรอลสูงกว่า เพราะเนื้อโยเกิร์ตเข้มข้นกว่า แต่หากเลือกแบบคอเลสเตอรอล 0% ก็ไม่มีปัญหา
3. ปัจจุบันยังหาทานได้ไม่ง่ายเท่าโยเกิร์ตธรรมดา และ

ยังพบว่ามีความสูงกว่าเล็กน้อยด้วย

แต่ถึงกระนั้น กรีกโยเกิร์ตก็ยังเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับสาวๆ ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และรักษาสุขภาพนะคะ ไม่น่ว่าหากได้ลองทานแล้วอาจจะติดใจจนไม่อยากจะกลับไปทานโยเกิร์ตธรรมดาเลยก็ได้ แต่เรื่องของรสชาติก็ต้องแล้วแต่ความชอบส่วนบุคคลด้วยค่ะ ว่าจะชอบแบบไหน เพราะอย่างไรของดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ บางทีก็สวนทางกับเรื่องรสชาติอยู่บ้างเหมือนกัน แต่ถ้าหากทานได้รับรองว่าสุขภาพจะดีขึ้น ร่างกายต้องแอบบอกรักคุณเข้าสักวันแน่ๆ เลยค่ะ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หากเธอหาคนที่ดีกว่าเธอ
หรือดีเสมอเธอคบไม่ได้แล้วไซ้
เธอพึงท่องเที่ยวไปแต่เพียงลำพังผู้เดียว
เสมือนนอแรด ยิ่งประเสริฐกว่าการคบคนพาล
เพราะการคบคนพาลย่อมนำไปสู่วิบัติโดยแท้

พุทธดำรัส





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 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 สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร