

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 ซึ่งอาจช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้เกิดอาการหิวโหยช่วงกลางเช้า 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

กล้วยหอมยังเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารหลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น โพแทสเซียมและวิตามินซี โพแทสเซียมช่วยควบคุมสมดุลของน้ำและการหดตัวของกล้ามเนื้อ และอาจช่วยลดความดันโลหิต ในขณะที่วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และอาจช่วยป้องกันการอักเสบและโรคเรื้อรัง

อาหารเช้าคู่กับกล้วยหอม

การรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีโปรตีนสูงและไขมันดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยให้มือเช้าของคุณสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่ม

ความอิ่ม และลดความหิวระหว่างมื้ออาหาร นอกจากนี้การเพิ่มปริมาณโปรตีนยังช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักและไขมัน

นี่คือไอเดียอาหารเช้าสุขภาพดีที่มีกล้วยหอมเป็นส่วนประกอบ

- กล้วยหอมปั่นกับโยเกิร์ตและเนยถั่ว
 - โยเกิร์ตกรีกกับกล้วยหอมและเมล็ดเจีย
 - สมูทตี้โปรตีนกับผักโขม เบอรี่ และกล้วยหอมปั่น
 - โฮตเมลโรยด้วยถั่ว เมล็ดพืช และกล้วยหอมหั่น
 - บาร์กล้วยหอมกับเนยถั่ว โฮต และวอลนัท
- กล้วยหอมมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง แต่ก็อุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ทำให้กล้วยหอมเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าอาหารเช้าแปรรูปที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ดังนั้นกล้วยหอมจึงเป็นส่วนเสริมที่ยอดเยี่ยมสำหรับมื้ออาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะเมื่อรับประทานคู่กับอาหารที่มีไขมันดีต่อสุขภาพหรือโปรตีนสูง

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในกำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ วิฑธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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

