

ขนมปัง “โฮลวีท” “โฮลเกรน” “มัลติเกรน” แตกต่างกันอย่างไร เลือกทานแบบไหน ดีที่สุด



ขนมปังเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ทานง่าย เพราะสะดวก จึงได้รับความนิยม และขนมปังก็มีความหลากหลายมากกว่าแค่ขนมปังขาวกับขนมปังโฮลวีท ถ้าคุณหวังที่จะเลือกสิ่งดีเพื่อสุขภาพมากขึ้น ก็มีหลายสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ซึ่งทั่วไปเราจะรู้จักกับขนมปังที่ทำจากเมล็ดข้าวสาลีที่ผ่านการบดเพื่อเอารำและจมูกข้าวออก เหลือไว้เพียงเอนโดสเปิร์ม ทำให้มีเนื้อสัมผัสและรสชาติที่เบาบาง และสารอาหารน้อยลง

ขนมปัง “โฮลวีท” “โฮลเกรน” “มัลติเกรน” แตกต่างกันอย่างไรร

ขนมปังโฮลวีท คือ ขนมปังที่ทำจากเมล็ดข้าวสาลี ทั้งเมล็ด (รวมถึง รำ จมูกข้าว และเอนโดสเปิร์ม) ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าขนมปังวีท

ขนมปังโฮลวีทขาว ทำจากธัญพืชโฮลวีทชนิดอัลปิโน ซึ่งมีรสชาติและกลิ่นกว่าธัญพืชสาลีแบบดั้งเดิม (ซึ่งมีสีเข้มและแข็งมีสีเข้มกว่า) หากคุณชอบรสชาติของขนมปังขาวแต่ต้องการสารอาหารและไฟเบอร์ที่พบในขนมปังโฮลวีท นี่เป็นตัวเลือกที่ดี ในด้านโภชนาการ ขนมปังโฮลวีทขาว 100 เปอร์เซ็นต์มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ากับขนมปังโฮลวีท

ขนมปังวีท ไม่ควรสับสนกับขนมปังโฮลวีท “ขนมปังวีท” หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลีขัดสี ซึ่งแตกต่างจากขนมปังโฮลวีทที่ทำงานแป้งสาลีไม่ขัดสี หรือเต็มเมล็ด

ขนมปังโฮลเกรน เช่นเดียวกับขนมปังโฮลวีท ขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดทำจากธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีอย่างครบถ้วน นอกจากข้าวสาลีแล้ว ขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดยังสามารถประกอบด้วยธัญพืชเต็มเมล็ดอื่นๆ เช่น ข้าวบาร์เลย์เต็มเมล็ด ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ตเต็มเมล็ด และข้าวโอ๊ตริค เป็นต้น (ซึ่งทั้งหมดนี้อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุ) ขนมปังโฮลวีทเป็นเพียงขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดชนิดหนึ่ง แม้ว่าจะเป็นที่นิยมมากที่สุด ขนมปังที่มีป้ายกำกับว่า “โฮลวีท” และ “ธัญพืชเต็มเมล็ด” เป็นสองตัวเลือกที่ดีต่อสุขภาพที่สุดในร้านค้า โดยมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับส่วนผสมของธัญพืชที่แน่นอน

ขนมปังธัญพืชงอก หรือ Sprouted Grain ขนมปังธัญพืชงอกทำโดยใช้แป้งจากธัญพืชงอก ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อธัญพืชสัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่ชื้นและอบอุ่น “คาร์โบไฮเดรตที่เก็บไว้ในเอนโดสเปิร์มจะย่อยได้ง่ายขึ้น และยังเชื่อกันว่าการงอกจะเพิ่มการดูดซึมของวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด

ขนมปังมัลติเกรน ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ หรือปราศจากธัญพืชขัดสี มันหมายความว่าขนมปังมัลติเกรนมีธัญพืชมากกว่าหนึ่งชนิด เช่น ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต และควินัว ธัญพืชเหล่านี้จะผ่านกระบวนการแปรรูปเพื่อเอารำและจมูกข้าวออก ซึ่งจะลดคุณค่าทางโภชนาการของพวกเขา (รวมถึงไฟเบอร์และสารอาหารที่สำคัญ) ด้วยเหตุนี้ มันอาจจะไม่ดีต่อสุขภาพ

เท่าขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ดหรือขนมปังโฮลวีท อ่านรายการส่วนผสม และมองหาคำต่างๆ เช่น “ฟอกสี” หรือ “เสริมคุณค่า” ซึ่งหมายความว่าขนมปังไม่ได้ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ดทั้งหมด

ขนมปังที่ดีต่อสุขภาพที่สุดคืออะไร?

ขนมปังใดๆ ที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะโฮลวีทหรือธัญพืชเต็มเมล็ด ถือเป็นตัวเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด

แต่เพียงเพราะฉลากระบุว่า “ธัญพืชเต็มเมล็ด” ไม่ได้รับประกันว่าผลิตภัณฑ์นั้นประกอบด้วยธัญพืชเต็มเมล็ดทั้งหมด วิธีที่ดีที่สุดในการเรียนรู้เกี่ยวกับขนมปังของคุณคือการดูที่ตราประทับบนบรรจุภัณฑ์ หากมีตราประทับ 100% แสดงว่าส่วนผสมของธัญพืชทั้งหมดเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด ขนมปังเหล่านี้ยังมีธัญพืชเต็มเมล็ดอย่างน้อย 16 กรัม (หนึ่งหน่วยบริโภคเต็ม) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ตามข้อมูลของ Whole Grain Council หากมีตราประทับ 50% แสดงว่ามีธัญพืชเต็มเมล็ดอย่างน้อย 8 กรัม (ครึ่งหน่วยบริโภค) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค แต่อาจมีธัญพืชขัดสีบ้าง สุดท้าย คุณอาจเห็นตราประทับ Basic บนผลิตภัณฑ์ที่มีธัญพืชเต็มเมล็ดอย่างน้อย 8 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค แต่ส่วนใหญ่ทำจากธัญพืชขัดสี

คำนิบทาใด ๆ
ไม้อาจทำให้คนดี เป็นคนไม่ดีไปได้
คนจะดี ก็เพราะกรรม
คนจะเลว ก็เพราะกรรม
หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ
หรือจะเลวเพราะนิบทาไม

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



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**

