

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



ขนมปังเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ทานง่าย เพราะสะดวก จึงได้รับความนิยม และขนมปังก็มีความหลากหลายมากกว่าแค่ขนมปังขาวกับขนมปังโฮลวีท ถ้าคุณหวังที่จะเลือกสิ่งดีเพื่อสุขภาพมากขึ้น ก็มีหลายสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ซึ่งทั่วไปเราจะรู้จักกับขนมปังที่ทำจากเมล็ดข้าวสาลีที่ผ่านการบดเพื่อเอารำและจมูกข้าวออก เหลือไว้เพียงเอนโดสเปิร์ม ทำให้มีเนื้อสัมผัสและรสชาติที่เบาบาง และสารอาหารน้อยลง

ขนมปัง “โฮลวีท” “โฮลเกรน” “มัลติเกรน” แตกต่างกันอย่างไร

ขนมปังโฮลวีท คือ ขนมปังที่ทำจากเมล็ดข้าวสาลี ทั้งเมล็ด (รวมถึง รำ จมูกข้าว และเอนโดสเปิร์ม) ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าขนมปังวีท

ขนมปังโฮลวีทขาว ทำจากธัญพืชโฮลวีทชนิดอัลบีโน ซึ่งมีสีขาวและสีอ่อนกว่าธัญพืชสีเข้มแบบดั้งเดิม (ซึ่งมีสีแดงและจึงมีสีเข้มกว่า) 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 ซึ่งจะลดคุณค่าทางโภชนาการของพวกมัน (รวมถึงไฟเบอร์และสารอาหารที่สำคัญ) ด้วยเหตุนี้ มันอาจจะไม่ดีต่อสุขภาพ

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

ขนมปังที่ดีต่อสุขภาพที่สุดคืออะไร?

ขนมปังใดๆ ที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะเป็นโฮลวีทหรือธัญพืชเต็มเมล็ด 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

KYKLO (Thailand) Co., Ltd.
944 Mitrovn Office Tower, Room S25090B, 25th Floor, Rama IV Road, Wang Mai Subdistrict, Pathumwan District, Bangkok
10330, Thailand
Tel: 02-504-1440

21 September 2026

Re: Invitation of 01/2026 Extra Ordinary Meeting of the Shareholders

To: The Shareholders of Kyklo (Thailand) Company Limited

According to the resolution of the Board of Directors of Kyklo (Thailand) Company Limited, the Board of Directors agreed to call for Extra Ordinary Shareholders Meeting No. 01/2026 on 29 September 2026, 10:00 a.m., at the office of Kyklo (Thailand) Company Limited, 944 Mitrovn Office Tower, Room S25090B, 25th Floor, Rama IV Road, Wang Mai, Pathumwan, Bangkok 10330 Thailand. List of agenda of the Meeting will be as follows:

1. Consider approval for change of accounting period
2. Other (if any)

Please attend the 01/2026 Extra Ordinary Shareholders Meeting of Kyklo (Thailand) Company Limited based on the above date, time and venue.

Yours respectfully,

Ms. Chong Wai Lee

Director

คำนิบทาใด ๆ
ไม้อาจทำให้คนดี เป็นคนไม่ดีไปได้
คนจะดี ก็เพราะกรรม
คนจะเลว ก็เพราะกรรม
หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ
หรือจะเลวเพราะนิบทาไม

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



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**

