249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2556 ประจำวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

# กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มื้อเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ



กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย มักถูกนำไปทำสมูทตี้ เบเกอรี่ ซอส และของหวาน หลายคนนิยมรับประทานกล้วยหอมเป็นอาหารเช้า เพราะพกพาสะดวกและราคาไม่แพง อย่างไรก็ตามหลายคนยังสงสัยว่าการกินกล้วยหอมเป็นอาหารเช้าดีต่อสุขภาพหรือไม่

กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มื้อเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ

กล้วยหอมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิด อาทิ โพแทสเซียม ไฟเบอร์ วิตามินบี 6 และวิตามินซี อย่างไรก็ตาม กล้วยหอมยังมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง ซึ่งอาจช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้เกิดอาการหิวโหยช่วงกลางเช้า โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

นอกจากนี้การรับประทานอาหารเช้าที่มีส่วนประกอบหลักเป็นคาร์โบไฮเดรตแปรรูป อาจทำให้อารมณ์หิวเพิ่มขึ้นและเสี่ยงต่อการเพิ่มน้ำหนักในระยะยาว

ดังนั้นการรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีไฟเบอร์สูง ไขมันดีต่อสุขภาพ และโปรตีน อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความอยากอาหารได้ดียิ่งขึ้น

การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้า

แม้การรับประทานกล้วยหอมเพียงอย่างเดียวอาจไม่เหมาะสมเป็นอาหารเช้า แต่การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้าหรือเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าที่สมดุล อาจมีประโยชน์

กล้วยหอมขนาดกลาง 1 ผล มีไฟเบอร์ประมาณ 3 กรัม ซึ่งเป็นสารประกอบจากพืชที่ช่วยชะลอการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นและช่วยปรับระบบขับถ่าย

นอกจากนี้ กล้วยหอมดิบยังมีไฟเบอร์ชนิดพิเศษที่เรียกว่า resistant starch ซึ่งไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหารและส่งเสริมสุขภาพลำไส้

กล้วยหอมยังเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารหลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น โพแทสเซียมและวิตามินซี โพแทสเซียมช่วยควบคุมสมดุลของน้ำและการหดตัวของกล้ามเนื้อ และอาจช่วยลดความดันโลหิต

ในขณะเดียวกัน วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและอาจช่วยป้องกันการอักเสบและโรคเรื้อรัง

อาหารเช้าคู่กับกล้วยหอม

การรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีโปรตีนสูงและไขมันดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยให้มื้อเช้าของคุณสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มความอิ่ม และลดความหิวระหว่างมื้ออาหาร นอกจากนี้การเพิ่มปริมาณโปรตีนยังช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักและไขมัน

นี่คือไอเดียอาหารเช้าสุขภาพดีที่มีกล้วยหอมเป็นส่วนประกอบ

-กล้วยหอมปั่นกับโยเกิร์ตและเนยถั่ว
-โยเกิร์ตกรีกกับกล้วยหอมและเมล็ดเจีย
-สมูทตี้โปรตีนกับผักโขม เบอร์รี่ และกล้วยหอมปั่น
-โอ๊ตเมลโรยด้วยถั่ว เมล็ดพืช และกล้วยหอมหั่น
-บาร์กล้วยหอมกับเนยถั่ว โอ๊ต และวอลนัท

กล้วยหอมมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง แต่ก็อุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ทำให้กล้วยหอมเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าอาหารเช้าแปรรูปที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง

ดังนั้นกล้วยหอมจึงเป็นส่วนเสริมที่ยอดเยี่ยมสำหรับมื้ออาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะเมื่อรับประทานคู่กับอาหารที่มีไขมันดีต่อสุขภาพหรือโปรตีนสูง

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324




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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

# หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
## ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

---

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324