

กินขนมขบเคี้ยวอย่างไรให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

เคล็ดลับ
สุขภาพดี

เอ่ยถึง “ขนมขบเคี้ยว” เชื่อแน่ว่า คงเป็นที่ชื่นชอบของใครหลายคน ยิ่งในช่วง ชีวิตที่รีบเร่งบางครั้งหลายคนอาจต้องพึ่งพา ซื่อหาติดไว้ในรถช่วยประทังความหิว แต่เรา จะเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ อย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ ร่างกาย วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีคำแนะนำ นำสนใจมาฝากกันค่ะ

อัลพานา ดีดีส์ ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด-อาหาร บริษัทเป๊ปซี่-โคล่า (ไทย) เทรตติ้ง จำกัด ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายขนม ขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ “ซันไบทส์” กล่าวว่ ปัจจุบันตลาดขนมขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพกำลัง มาแรง ฉะนั้นนอกจากความอร่อยเพลิด เพลินในการรับประทาน เพื่อให้ได้ประโยชน์ จากการบริโภคในคราวเดียวกัน ผู้บริโภคควร มองหาขนมขบเคี้ยวที่มีส่วนผสมของธัญพืช ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย เช่น มัลติเกรน ถั่วเหลือง ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ผักสด ผลไม้ สด ซึ่งคุณนารี มงคล ผู้บริหารบริษัท Aus shop ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง Anti-Aging แนะนำ เพิ่มเติมว่า ตามหลักโภชนาการแล้วควร รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายที่สุดเพื่อให้ ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เลย เรียงลำดับจาก ผัก ผลไม้ โปรตีนจากเนือปลา คาร์โบ

ไฮเดรตแล้วตามด้วยขนมขบเคี้ยว ซึ่งการ บริโภคผักผลไม้ก่อนอาหารอื่น ๆ จะช่วย ให้ร่างกายมีสารแอนติออกซิแดนซ์เพื่อ ป้องกันไม่ให้เซลล์ถูกทำลายด้วยอาหาร



อื่น ๆ ที่เราบริโภคตามหลังมา

ข้อควรปฏิบัติก่อนการรับประทาน ขนมขบเคี้ยวที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์

สูงสุด ควรรับประทานอาหารที่มีกลูโคโร ฟิลล์ก่อน เช่น ผักสีเขียว หรือไม่ก็รับ รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ เช่น แอปเปิล 1 ลูก ก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยว นอก จากนี้เรายังสามารถรับประทานอาหารที่มี เอนไซม์สูง ๆ อย่างมะละกอ สับปะรด ก่อน เพราะอาหารพวกนี้จะช่วยย่อยสลายสาร พิษที่อาจสะสมในร่างกายได้ สำหรับขนม ขบเคี้ยวจำพวกผลไม้อบแห้ง อาทิ พักทอง อบแห้ง แครอทอบแห้ง สับปะรดอบแห้ง จะช่วยให้ร่างกายได้รับกากใยอาหารช่วย เรื่องระบบขับถ่าย

สารอาหารที่มีประโยชน์ที่สามารถ พบได้ในขนมขบเคี้ยวมีอยู่ด้วยกันหลาย

ชนิด ได้แก่ “บรอกโคลี” อุดมไปด้วย วิตามินเอ ช่วยชะลอผิวพรรณให้ดูอ่อน กว่าวัย ป้องกันโรคมะเร็งและโรคต่อ กระจุก ลดเสี่ยงโรคหัวใจและเบาหวาน ลด คอเลสเตอรอล ที่สำคัญอุดมไปด้วยวิตามิน ซี ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกายและช่วย ให้ผนังหลอดเลือดแข็งแรง “แครอท” และ “มะเขือเทศ” อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตาและบำรุงผิวพรรณ “กล้วย” มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียสาเหตุของการเกิด อากาการท้องเสีย และรักษาแผลในกระเพาะ อาหาร “แตงโม” มีวิตามินเอ บำรุงสายตา และวิตามินซีช่วยป้องกันเลือดออกตาม ไรฟัน ขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล กระจาย น้ำ “ฟักทอง” มีวิตามินเอสูงมาก แลมี ฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี ช่วย ในการกำจัดสารอนุมูลอิสระออกจาก ร่างกาย ส่วนธัญพืช เช่น ข้าวโอ๊ต มีเส้นใย อาหารมากช่วยให้การทำงานของลำไส้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น ลดอาการท้องผูก ฯลฯ ข้าวสาลี โดยเฉพาะจมูกข้าวสาลี เป็น แหล่งอุดมวิตามินอี ช่วยชะลอความชรา ช่วยป้องกันโรคหัวใจ อัมพาตและมะเร็ง ลำไส้

เมื่อทราบแบบนี้แล้ว ใครที่ต้องการ รับประทานขนมขบเคี้ยวให้เกิดประโยชน์ สูงสุดและดีต่อสุขภาพควรคำนึงถึงสาร อาหารที่มีอยู่ในขนมขบเคี้ยวนั้น ๆ ด้วย เพื่อประโยชน์ที่ดีของร่างกายค่ะ.