

กินแป้งก็พอมได้!
ชนิดขนมปังที่คนไดเอทต้องรู้!
ไดเอทอยู่กินแป้งได้ไหม? แล้วขนมปังอะไรที่
กินได้บ้างระหว่างลดน้ำหนักมาดูกัน

ขนมปัง คีตรา้วนจากของมนุษย์ไดเอท หลาย
คนที่อยากลดความอ้วนคงเคยได้ยินสูตรลด
น้ำหนัก ที่บอกว่าให้ตัดคาร์บ หยุดทานแป้ง
แต่ถ้าหิวๆ ทำงานเหนื่อยๆ มาทั้งวัน ให้กิน
แต่ผักก็คงไม่ไหว ที่สำคัญ คาร์โบไฮเดรต
เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการไม่กิน
แป้งเลยก็ไม่ได้ ยิ่งยกอย่างนี้จะลดน้ำหนัก
สำเร็จได้ไง!? วันนี้จึงมีคำตอบ มาทำความ
รู้จักชนิดของขนมปัง และหาขนมปังมนุษย์
ไดเอท ทานได้กันดีกว่า!



ขนมปังขาว (White Bread)

ขนมปังเนื้อมันสีขาว เป็นขนมปังจากข้าวสาลี
ขัดสี ซึ่งสูญเสียวิตามินและใยอาหารไปเกิน
ครึ่ง และร่างกายจะย่อยและเปลี่ยนเป็น
น้ำตาลอย่างรวดเร็ว เมื่อร่างกายสะสมน้ำตาล
ไว้มากก็จะทำให้อ้วน



ขนมปังโฮลเกรน (Whole Grain Bread)

ขนมปังจากธัญพืชเต็มเมล็ดที่ไม่ผ่านการขัดสี
จึงมีส่วนของเยื่อหุ้มเมล็ด เนื้อเมล็ด และจมูก
ข้าวอยู่ครบ เลยมีทั้งใยอาหาร วิตามินและแร่
ธาตุสูง มีคุณค่าสารอาหารเยอะกว่าขนมปัง

ขาวมาก ขนมปังโฮลเกรน เป็นคาร์โบไฮ
เดรตเชิงซ้อน ร่างกายจะค่อย ๆ ดูดซึมเพื่อ
เปลี่ยนแปลงมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้อิ่มนาน
ได้แก่ ขนมปังโฮลวีต แต่ว่า การกินโฮลวีต
มากเกินไป ก็ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้เหมือนกัน
นะ!

เกร็ดการซื้อขนมปัง Whole Grain

- ดูฉลากเสมอ ต้อง 100% ต้อง “Whole”
เลือกซื้อขนมปังโฮลเกรน เช่น โฮลวีท
(Whole Wheat) หรือ โฮลโอท (Whole
Oats) หรือ โฮล ไรย์ (Whole
Rye) ถ้าเขียนว่า “Wheat bread” หรือ
“Multi-Grain” อาจจะเป็นขนมปังขาวผสม
ธัญพืช แต่ไม่ใช่ขนมปังโฮลเกรนก็ได้นะ -
หลีกเลี่ยงขนมปังที่มีส่วนผสมของแป้งขัดสี
และเนย
- อย่าดูขนมปังที่สี ถึงแม้ว่าขนมปังโฮลเกรน
จะสีเข้มกว่า แต่ขนมปังบางยี่ห้อก็ใส่สีให้ขนม
ปังขัดสีมีสีเข้ม

- 1 สไลซ์ 100 แคลอรีหรือต่ำกว่า
- 1 สไลซ์ มีไฟเบอร์ 2 กรัมหรือมากกว่า

ชนิดขนมปัง Whole Grain ที่แนะนำสำหรับคนไดเอท

ก่อนจะเลือกซื้อขนมปังเหล่านี้ก็อย่างลืมอ่านฉลากและเลือกซื้อขนมปังตามคำแนะนำด้านบนก่อนนะ!



ขนมปังโฮลวีต (Whole Wheat)
ขนมปังที่ทำจากข้าวสาลีเต็มเมล็ด มีสารอาหารครบครัน



ขนมปังอิงลิช มีฟิโนโฮลเกรน (Whole Grain English Muffin)
ขนมปังเนื้อแน่น กลม ผ่าครึ่งกินกับไส้ต่างๆ



ขนมปังโอ๊ต (Oat Bread)



ขนมปังไรย์ (Rye Bread)

ทำจากแป้งข้าวไรย์ (Rye) คี้น้ำตาลเข้มข้น รสชาติเข้มข้นกว่าขนมปังทั่วไปและมีใยอาหารมาก



พิต้าโฮลวีต (Whole-Wheat Pita)

ขนมปังกลม มีโพรงตรงกลาง เนื้อนุ่ม
หนุบ สามารถผ่าเพื่อใส่ไส้ได้ จึงเรียกว่า
Pita Pockets หรือจิ้มกินกับซอสแบบต่างๆ

ชาวไดเอทหรือคนรักสุขภาพรู้อย่างนี้แล้วก่อน
จะกิน หรือเลือกซื้อขนมปังแต่ละครั้งก็อย่าลืม
พลิกดูฉลากและเลือกขนมปังที่มีประโยชน์ต่อ
สุขภาพของตัวเองกันนะ ที่สำคัญต้องปรับ
ปริมาณ ทานแต่พอดี จำไว้ว่ากินมากก็อ้วน
อยู่ดี และอย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
นะ

อ้างอิง - [http://www.southbeachdiet.com/diet/bread-](http://www.southbeachdiet.com/diet/bread-buying-tips-)
[http://pracob.blogspot.com/2013/07/types-](http://pracob.blogspot.com/2013/07/types-of-bread.html)
[http://www.webmd.com/food-](http://www.webmd.com/food-recipes/features/the_best_bread_tips_for_buying_breads-)
[http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=tui14&month](http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=tui14&month=04-2012&date=03&group=20&gblog=3)
[=04-2012&date=03&group=20&gblog=3](http://www.womansday.com/health-fitness/diet-weight-loss/what-to-look-for-when-buying-bread-116101) -
[http://www.womansday.com/health-fitness/diet-weight-](http://www.womansday.com/health-fitness/diet-weight-loss/what-to-look-for-when-buying-bread-116101)
[loss/what-to-look-for-when-buying-bread-116101](http://www.womansday.com/health-fitness/diet-weight-loss/what-to-look-for-when-buying-bread-116101)

โดย [Wongnai Team](http://www.wongnai.com)

อ่านต่อได้ที่ [https://www.wongnai.com/food-](https://www.wongnai.com/food-tips/whole-grain-bread-for-diet?ref=ct)
[tips/whole-grain-bread-for-diet?ref=ct](https://www.wongnai.com/food-tips/whole-grain-bread-for-diet?ref=ct)

กินแป้งก็ผอมได้!

ชนิดขนมปังที่คนโคเอกต้องรู้!



ขนมปังขาว
(White Bread)



ข้าวสาลี
เต็มเมล็ด

ทำจากข้าวสาลีขัดสี
เสียวิตามินและใยอาหารไปเป็นครึ่ง
จะย่อยและเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอย่างรวดเร็ว
ซึ่งสะสมแล้วอ้วน



ขนมปังโฮลเกรน
(Whole Grain)



ข้าวสาลี
เต็มเมล็ด
จมูกข้าว

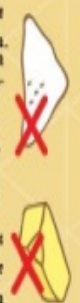
ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ดที่ไม่ผ่านการขัดสี
มีส่วนของเยื่อหุ้มเมล็ด เต็มเมล็ด จมูกข้าวครบ
เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีใยอาหาร
วิตามินและแร่ธาตุสูง

วิธีการเลือกซื้อขนมปัง Whole Grain



คุณภาพเสมอ
ต้อง "Whole" และต้อง 100%
เลือกซื้อขนมปังโฮลเกรน เช่น โฮลวีท (Whole
Wheat) หรือ โฮลโอท (Whole Oats)

หลักเลียง



ขนมปังที่มีส่วนผสมของแป้งขัดสีและเนย

อย่าดูแค่สี



ถึงแม้ว่าขนมปังโฮลเกรน
จะสีเข้มกว่า แต่ขนมปังบางยี่ห้อ
ก็ใส่สีให้ขนมปังชัดสีมัลแทน



< 100 calories

1 แผ่น (สไลซ์) มี 100 แคลอรีหรือต่ำกว่า



> 2 g fiber

1 แผ่น (สไลซ์) มีไฟเบอร์ 2 กรัมหรือมากกว่า

ชนิดขนมปัง Whole Grain ที่แนะนำ

ขนมปังโฮลวีท (Whole Wheat)



ขนมปังที่ทำจาก
ข้าวสาลีเต็มเมล็ด

ขนมปังไรย์ (Rye Bread)



ทำจากแป้งข้าวไรย์ (Rye)
สีน้ำตาลเข้มเนื้อแน่น

พิตาโฮลวีท (Whole-Wheat Pita)



ขนมปังกลืน
มีโพรงตรงกลาง

ขนมปังอิงลิชมัมฟินวฟฟิโน (Whole Grain English Muffin)



ขนมปังเนื้อแน่น กลืน
ผิวขรุขระกินกับไส้ต่างๆ

ขนมปังโอต (Oat Bread)



โอต



พองกว่า