

กินเส้นให้พอดี

คนไทยนิยมบริโภคอาหารประเภทเส้นรองจากข้าว เพราะรับประทานง่ายและรสชาติอร่อย แต่ถ้ารับประทานมากเกินไป ความอ้วนอาจถามหาได้ ลองมาดูกันดีกว่า สารพัดเส้นเหล่านี้ในปริมาณ 100 กรัมเท่ากัน จะให้พลังงานกับเราเท่าไร



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

470

กิโลแคลอรี

ทำมาจากแป้งสาลีเหมือนเส้นบะหมี่ แต่จะผ่านการทอดและปรุงรสจนมีไขมันและโซเดียมสูง ทำให้มีพลังงานสูงมากขึ้น และยังเป็นพลังงานจากไขมันเกือบครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว



เส้นบุก

10

กิโลแคลอรี

แปรรูปมาจากหัวบุก มีเส้นใยสูงและให้พลังงานต่ำมาก สารแป้งในหัวบุกยังมีสารที่เรียกว่า “แมนแนน (Mannan)” ซึ่งช่วยให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นช้า จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานและผู้ที่ยากลดน้ำหนัก



เส้นแก้ว

20

กิโลแคลอรี

ทำจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาล มากกว่า 90% เป็นใยอาหาร เหมาะกับผู้ที่เป็โรคนเบาหวานหรือต้องการลดน้ำหนัก เส้นแก้วจะมีโซเดียมและแคลเซียมอยู่เล็กน้อย และสามารถนำมากินสด ๆ ได้เลย



เส้นบะหมี่

300

กิโลแคลอรี

บะหมี่เส้นสีเหลืองทำมาจากแป้งสาลี ซึ่งเป็นแป้งที่มีโปรตีนสูง มีรงควัตถุในกลุ่มแคโรทีนอยด์และฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มวิตามินเออีกด้วย



ปริมาณเส้น
100 กรัม
ให้พลังงาน
เท่าไรนะ?



วุ้นเส้น

60-80

กิโลแคลอรี

ทำจากถั่วเขียว โดยปกติแล้ว เส้นวุ้นที่เป็นเส้นดิบจะให้พลังงานมากถึง 330 กิโลแคลอรี แต่เมื่อนำมาต้มสุกแล้ว พลังงานจะเหลือเพียง 60 - 80 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม



เส้นก๋วยเตี๋ยว

150-220

กิโลแคลอรี

ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า ให้พลังงานต่างกันขึ้นอยู่กับความชื้นของเส้น โดยเส้นใหญ่จะมีแคลอรีสูงที่สุดถึง 220 กิโลแคลอรี (มักจะเคลือบน้ำมัน) เส้นเล็ก ให้พลังงานประมาณ 180 กิโลแคลอรี และเส้นหมี่ ให้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรีเท่านั้น

เส้นขนมจีน

80

กิโลแคลอรี

ทำจากแป้งข้าวเจ้าเหมือนกับเส้นก๋วยเตี๋ยว แต่จะหมักแช่น้ำไว้ก่อนนำไปผ่านกระบวนการต่าง ๆ เส้นจึงมีองค์ประกอบของน้ำมาก และให้พลังงานต่ำกว่าเส้นก๋วยเตี๋ยว ข้อเสียคือเส้นมีความชื้นสูง รับประทานแล้วจะรู้สึกว่ามีอยู่ท้อง และไม่ควรทิ้งไว้ข้ามวัน



รู้หรือไม่

ปริมาณแคลอรีในอาหารที่แนะนำต่อวัน

- เด็ก อายุ 6 - 13 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป : 1,600 กิโลแคลอรี
- ผู้ใหญ่ (ชาย) : 1,800 - 2,000 กิโลแคลอรี
- ผู้ใหญ่ (หญิง) : 1,500 - 1,800 กิโลแคลอรี

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- เรื่องน่ารู้สำหรับคนที่ชอบกินเส้น (<https://blog.eduzones.com/moobo/123792>)
- ร่างกายต้องการพลังงาน แคลอรีอาหาร เท่าไรในแต่ละวัน (<http://www.thailandcanhealth.com>)

นิทรรศการ พิพิธอาเซียน ภาค 7 เส้นเล่าเรื่อง
08-60/No.10