กินเส้นให้พอดี

คนไทยนิยมบริโภคอาหารประเภทเส้นรองจากข้าว เพราะรับประทานง่ายและรสชาติอร่อย แต่ถ้ารับประทานมากไป ความอ้วนอาจถามหาได้ ลองมาดูกันดีกว่า สารพัดเส้นเหล่านี้ใน**ปริมาณ 100 กรัมเท่ากัน จะให้พลังงานกับเราเท่าไหร่**

เส้นบุก
10 กิโลแคลอรี่

แปรรูปมาจาก**หัวบุก** มีเส้นใยสูงและให้พลังงานต่ำมาก สารแป้งในหัวบุกยังมีสารที่เรียกว่า **"แมนแนน (Mannan)"** ซึ่งช่วยให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นช้า **จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานและผู้ที่อยากลดน้ำหนัก**

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
470 กิโลแคลอรี่

ทำมาจาก**แป้งสาลีเหมือนเส้นบะหมี่** แต่จะผ่านการทอดและปรุงรสจนมีไขมันและโซเดียมสูง ทำให้มีพลังงานสูงมากขึ้น และยังเป็นพลังงานจากไขมันเกือบครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว

เส้นแก้ว
20 กิโลแคลอรี่

ทำจาก**สาหร่ายทะเลสีน้ำตาล** มากกว่า 90 % เป็นใยอาหาร **เหมาะกับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือต้องการลดน้ำหนัก** เส้นแก้วจะมีโซเดียมและแคลเซียมอยู่เล็กน้อย และ**สามารถนำมากินสด ๆ ได้เลย**

เส้นบะหมี่
300 กิโลแคลอรี่

บะหมี่เส้นสีเหลืองทำมาจาก**แป้งสาลี** ซึ่งเป็นแป้งที่มีโปรตีนสูง มีรงควัตถุในกลุ่มแคโรทีนอยด์และฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มวิตามินเออีกด้วย

วุ้นเส้น
60-80 กิโลแคลอรี่

ทำจาก**ถั่วเขียว** โดยปกติแล้ว เส้นวุ้นที่เป็นเส้นดิบจะให้พลังงานมากถึง 330 กิโลแคลอรี่ แต่เมื่อนำมาต้มสุกแล้ว พลังงานจะเหลือเพียง 60 - 80 กิโลแคลอรี่ ต่อ 100 กรัม

เส้นก๋วยเตี๋ยว
150-220 กิโลแคลอรี่

ทำมาจาก**แป้งข้าวเจ้า ให้พลังงานต่างกันขึ้นอยู่กับความชื้นของเส้น** โดยเส้นใหญ่จะมีแคลอรี่สูงที่สุดถึง 220 กิโลแคลอรี่ (มักจะเคลือบน้ำมัน) เส้นเล็ก ให้พลังงานประมาณ 180 กิโลแคลอรี่ และเส้นหมี่ ให้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรี่เท่านั้น

เส้นขนมจีน
80 กิโลแคลอรี่

ทำจาก**แป้งข้าวเจ้าเหมือนกับเส้นก๋วยเตี๋ยว** แต่จะหมักแช่น้ำไว้ก่อนนำไปผ่านกระบวนการต่าง ๆ เส้นจึง**มีองค์ประกอบของน้ำมากและให้พลังงานต่ำกว่าเส้นก๋วยเตี๋ยว** ข้อเสียคือ**เส้นมีความชื้นสูง** รับประทานแล้วจะรู้สึกว่าไม่อยู่ท้อง และไม่ควรทิ้งไว้ข้ามวัน

รู้หรือไม่ ปริมาณแคลอรี่ในอาหารที่แนะนำต่อวัน

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

เรียบเรียงข้อมูลจาก
- เรื่องน่ารู้สำหรับคนที่ชอบกินเส้น (https://blog.eduzones.com/moobo/123792)
- ร่างกายต้องการพลังงาน แคลอรี่อาหาร เท่าไหร่ในแต่ละวัน(http://www.thailandcanhealth.com)

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

TK park อุทยานการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

www.tkpark.or.th 02-257-4300 TK park อุทยานการเรียนรู้ TKpark_TH TKpark_TH LINE@ : @tkpark TKparkchannel