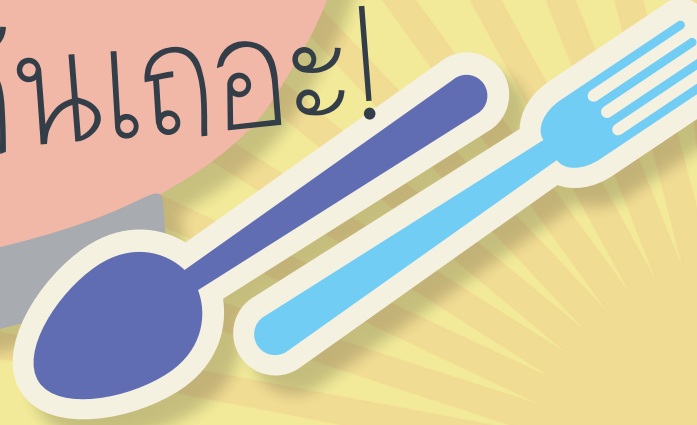


มาทำน้ำสลัด เพิ่มใยอาหารกันเถอะ!



ฤดูหนาวผ่านไป ฤดูร้อนกำลังมา หลายคนก็เก็บตัวอยู่แต่ในบ้านเพราะอากาศหนาว ก็ไม่กล้าไปไหน รับประทานอาหารเพิ่มไขมันเพื่อสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย หลายคนเริ่มคิดที่จะหันมาดูแลตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย หรือควบคุมเรื่องอาหารการกิน เพื่อให้ร่างกายกลับมาฟิตแอนด์เฟิร์มอีกครั้ง

พอพูดถึงอาหารลดน้ำหนัก หลายคนคงนึกถึง “สลัด” เพราะสลัดมีส่วนของคาร์โบไฮเดรตน้อย ใยอาหารมาก ให้พลังงานน้อย และช่วยเรื่องการขับถ่ายได้ดี แต่หลายคนก็คงลืมนึกไปว่า สลัดก็ต้องรับประทานคู่กับ “น้ำสลัด” น้ำสลัดตามท้องตลาดมีอยู่หลายชนิด หลายรสชาติ หากต้องเลือกรับประทานกับผักสลัด เกือบทุกคนคงเลือกชนิดที่มีรสชาติเข้มข้น อย่างเช่น น้ำสลัดน้ำข้นชนิดต่างๆ น้อยคนนักที่จะเลือกแบบน้ำใส หรือดูฉลากโภชนาการเพื่อเปรียบเทียบพลังงานน้ำสลัดแต่ละชนิดนั้น ทำให้สลัดผักที่มีพลังงานน้อยกลายเป็นสลัดผักที่ให้พลังงานมากด้วย น้ำสลัด ยิ่งใส่น้ำสลัดมาก พลังงานก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย แล้วถ้าเราสามารถทำน้ำสลัดที่ให้พลังงานน้อยกว่าเดิม และเพิ่มใยอาหารในน้ำสลัดได้ จะเป็นอย่างไรล่ะ?

ใยอาหาร อาหารเป็นกลุ่มของสารประกอบหลายชนิด ซึ่งรวมถึงผนังเซลล์ที่เรียกว่าลิกนิน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนในพืช ที่ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยได้ ใยอาหารแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ใยอาหารชนิดละลายน้ำ และใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ

ใยอาหารชนิดละลายน้ำ จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี โดยการไปจับกับน้ำดี ทำให้น้ำดีซึ่งมีคอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบถูกขับออกจากร่างกายทางอุจจาระ ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดจึงลดลง ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ ใยอาหารชนิดละลายน้ำยังช่วยทำให้การย่อยและการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจากอาหารช้าลง ทำให้น้ำตาลที่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ซึ่งเป็นผลดีแก่ผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน

ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูก โดยการเพิ่มปริมาณหรือมวลของอุจจาระ ทำให้อุจจาระมีลักษณะอ่อนนิ่ม นอกจากนี้ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

ข้อมูลจาก: หนังสือ “โภชนาการกับผลไม้”
รศ.ดร.รัชณี คงฉุยฉาย และริญู เจริญศิริ

รู้ถึงประโยชน์ของใยอาหารแล้ว เรามาเริ่มทำน้ำสลัด
เพิ่มใยอาหาร ให้พลังงานน้อยกันเถอะ!

+ FIBER

น้ำสลัดแอปเปิ้ล



ส่วนประกอบ

| | | |
|-------------------------------|----|----------|
| แอปเปิ้ลเขียว (ไม่ปอกเปลือก) | 50 | กรัม |
| โยเกิร์ต (รสธรรมชาติ ไม่หวาน) | ½ | ถ้วยตวง |
| มันตาร์ด | ¼ | ช้อนชา |
| น้ำผึ้ง | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ | ¼ | ช้อนชา |
| พริกไทย และน้ำมะนาว ตามชอบ | | |

วิธีทำ

1. หั่นแอปเปิ้ลเขียวเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่โถปั่นเตรียมไว้
2. ผสมโยเกิร์ต น้ำผึ้ง เกลือ น้ำมะนาว ให้เข้ากัน แล้วเทใส่ลงในแอปเปิ้ลเขียวที่ปั่นให้ละเอียดแล้ว
3. ใส่พริกไทยตามชอบ คนให้เข้ากัน
4. จัดเสิร์ฟพร้อมกับผักสลัดต่างๆ



แอปเปิ้ลเขียว



เป็นผลไม้ที่เมื่อทานทั้งเปลือกจะมีใยอาหารทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำสูงกว่าผลไม้บางชนิด แพรวจึงเลือกแอปเปิ้ลเขียวมาเป็นส่วนประกอบ เพื่อเพิ่มใยอาหาร เพิ่มความหอม และรสชาติให้กับน้ำสลัดคะ โดยเลือกใส่ในปริมาณที่พอเหมาะแก่การรับประทานสลัด 1 ที่ เท่านั้นเราก็ได้น้ำสลัดที่ทำเอง พลังงานน้อยกว่าน้ำสลัดที่มีไขมันสูง และยังได้เพิ่มใยอาหารลงไปในน้ำสลัดอีกด้วย เมนูดีแบบนี้ยังคงมีอีกเรื่อยๆ พบกับแพรวและเมนูสุขภาพได้ใหม่ในฉบับหน้านะคะ