

## เลือกซื้อโยเกิร์ต... แบบไหนดี

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

เอ๋ยถึง “โยเกิร์ต” ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากนมชนิดหนึ่ง คงเป็นที่คุ้นเคยกันดีสำหรับคนยุคนี้ที่ได้ยินได้ฟังโฆษณาโหมกระหน่ำถึงคุณประโยชน์ของอาหารจากผลิตภัณฑ์นมชนิดนี้ว่ามันดีต่อสุขภาพจริงๆนะ โดยเฉพาะสาว ๆ ที่ไม่ยอมอ้วน

ควรตระหนักว่าโยเกิร์ตที่มีจำหน่ายกันอยู่มากมายในท้องตลาดนั้น เป็นแค่ทางเลือกในการบริโภค ไม่ใช่อาหารหลัก และถ้าจะให้ดีต้องรู้จักวิธีเลือกซื้อด้วย แนะนำเคล็ดลับเลือกซื้อโยเกิร์ตให้ได้คุณค่าไว้ว

- ควรเลือกซื้อโยเกิร์ตที่มีวันผลิตใกล้เคียงกับวันที่ซื้อมากที่สุด หรือให้วันหมดอายุเหลือเวลานานหลายวัน

- เลือกซื้อธรรมชาติดีกว่าชนิดที่มีการปรุงแต่ง จะได้รับคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า

- ถ้าอยากได้คุณค่าโปรตีนหรือแคลเซียม ควรเลือกตีมันมสด (รสจืด) ดีกว่า เพราะราคาถูกและคุณค่าทางโภชนาการดีกว

- แม้จะเป็นโยเกิร์ตธรรมชาติ แต่ทุกยี่ห้อ มีน้ำตาล การอ้างว่าไขมันต่ำหรือไม่มีไขมันไม่ได้หมายความว่าจะไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โยเกิร์ต 1 ถ้วยที่นำมาทดสอบให้พลังงานระหว่าง 80-150 กิโลแคลอรี ถ้ายากลดน้ำหนัก ให้กินอาหารหลักในปริมาณพอดีและงดโยเกิร์ตจะดีกว่า

- คนที่สุขภาพแข็งแรง และกินอาหารที่ดีมีประโยชน์อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องกินโยเกิร์ตก็ได้

ข้อสุดท้าย นมเปรี้ยวชนิดพร้อมดื่ม (UHT) ได้รับความนิยมมากที่สุดเพราะรสชาติอร่อย แต่ไม่แนะนำให้ซื้อ โดยเฉพาะกับเด็กวัยเตาะแตะ เพราะน้ำหนักพร้อมไขมันหรือหางนมมาหมักด้วยจุลินทรีย์แล้วแต่งด้วยสี กลิ่น หรือน้ำตาล เพื่อปรุงแต่งรสชาติ ปริมาณโปรตีนจะลดลงเพราะถูกเจือจางด้วยน้ำ และได้รับน้ำตาลทรายเพิ่มขึ้น เพื่อให้รสหวานถูกลิ้นคนไทย

รู้ข้อมูลแล้วลองพิจารณากันว่าโยเกิร์ตแบบไหนเหมาะกับคุณ

ที่มา [women.thaiza.com](http://women.thaiza.com)