มารู้จัก....น้ำตาล.....ในผักแต่ละชนิด

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ใครที่ชอบทานผัก ทราบหรือไม่ว่าผักแต่ละชนิดมีน้ำตาลอยู่มากน้อยแค่ไหน วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน....

ผักที่มีน้ำตาล 3-5 เปอร์เซ็นต์

มะเขือ น้ำเต้า ใบตังโอ๋ ผักกาดขาว ผักกระเฉด แตงกวา บวบ ผักโขม ผักบุ้ง หน่อไม้ หัวผักกาดขาว ฟักเขียว ผักกาดหอม ผักบุ้งจีน ยอดฟักทอง เห็ดบัว แตงร้าน ผักตำลึง ผักกาดขาวปลี ขึ้นฉ่าย มะระ ถั่วงอก ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า กุยช่าย สายบัว ชะอม ดอกหอม กะหล่ำปลี

ผักที่มีน้ำตาล 5-10 เปอร์เซ็นต์

ฝักถั่วลันเตา ใบชะพลู ต้นหอม ดอกกะหล่ำ ถั่วแขก ผักโขม หอมใหญ่ ใบทองหลาง ดอกโสน ถั่วพู มะรุม ดอกแค ขิง หน่อไม้ ข้าวโพดอ่อน หัวปลี กระเจี๊ยบ มะละกอดิบ ใบกระถิน ยอดและฝักอ่อนกระถิน

ผักที่มีน้ำตาล 15-20 เปอร์เซ็นต์

ดอกขี้เหล็ก เมล็ดถั่วลันเตา ใบมะขามอ่อน ใบย่านาง ผักหวาน ลูกเนียง มันฝรั่ง

ผักที่มีน้ำตาล 20-30 เปอร์เซ็นต์

กระจับ กลอย เผือก มันเทศ ใบขี้เหล็ก แห้วจีน

รู้อย่างนี้แล้ว จะทานผักก็ต้องเลือกกันหน่อย เพื่อสุขภาพที่ดีค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก เดลินิวส์