

"น้ำตาลนานาชาติเพื่อสุขภาพคุณ"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

- สลัดเป็นเมนูจานหนึ่งจากประเทศตะวันตกที่ได้รับความนิยมในบ้านเรา เพราะได้ชื่อว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีผักและผลไม้สดเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่และไฟเบอร์ให้ทั้งพลังงานและสารอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ
แน่นอนว่าเมนูสลัดต้องรับประทานคู่กับน้ำตาลแสนอร่อย
อย่างไรก็ตามน้ำตาลมีส่วนผสมและคุณค่าทางโภชนาการต่างกัน
น้ำตาลจึงอาจไม่เหมาะกับทุกคนที่เลือกรับประทาน บางชนิดเหมาะกับคนที่ต้องใช้พลังงานสูง แต่บางชนิดเหมาะกับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดสูง ฯลฯ
ดังนั้นการเลือกน้ำตาลต้องเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกายและโรคของแต่ละคน
- **น้ำตาลพลังงานสูงสำหรับคนที่ต้องใช้พลังงานสูง** เนื่องจากประกอบไปด้วยโปรตีนและไขมัน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานสูง เช่น นักกีฬาหรือผู้ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก
แต่ควรรับประทานในปริมาณที่ไม่มากเกินไป เพราะอาจทำให้โคเลสเตอรอลสูงเกินไป
หรืออาจเลือกน้ำตาลที่เลือกใช้วัตถุดิบดีต่อสุขภาพ เช่น ใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันคาโนลา แทนน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ ซึ่งให้คุณภาพใกล้เคียงน้ำมันมะกอก ช่วยควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป หรือมีการดัดแปลงสูตร เช่น ลดจำนวนโซเดียมลง หรือใช้โซเดียมที่ขบเคี้ยวแทน สลัดน้ำซอสที่ขอแนะนำ ได้แก่
- **น้ำตาลเทศชั้นไอโรแลนด์** ทำมาจากน้ำ น้ำมันพืช น้ำสมสายชู มะเขือเทศบด น้ำเชื่อม มัสตาร์ด เกลือและไข่แดง ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะให้พลังงานประมาณ 56 กิโลแคลอรี เป็นน้ำตาลที่มีสีน้ำตาลรับประทาน มีรสชาติเปรี้ยวและหวาน หลายคนจึงชื่นชอบเพราะรับประทานแล้วไม่เลี่ยนจนเกินไป
น้ำตาลชนิดนี้ให้คุณค่าสารอาหารมากมาย เช่น วิตามินอี วิตามินซี โปรตีน ไอโซฟูลาโวน และโอเมกา-3
แม้ว่าน้ำตาลนี้จะคล้ายกับน้ำตาลครีม แต่ส่วนผสมของน้ำมันและไข่แดงจะน้อยกว่า
ไม่ส่วนผสมของมายองเนสจึงทำให้พลังงานลดลง เพิ่มประโยชน์แก่ร่างกายด้วยไฟโตเคมิคอลจากมะเขือเทศ
อย่างไรก็ตามหากรับประทานปริมาณมากก็จะใสสารอาหารไม่พึงประสงค์เหมือนๆ กับสูตรน้ำตาลครีมเช่นกัน
- **น้ำตาลครีม** ทำมาจากไข่ไก่ น้ำมันพืช มายองเนส และมัสตาร์ด สลัดครีมปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะให้พลังงาน 190 กิโลแคลอรี แม้ว่าจะมีไขมันมากแต่หลายคนก็ยังชื่นชอบเพราะทั้งหวานและมัน
เนื่องจากมีส่วนผสมหลักจากไข่ไก่จึงเป็นแหล่งของโปรตีน ไบโอดีนในวิตามินบี ช่วยบำรุงผิว เล็บและผมให้เงางามสุขภาพดี แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ
เมื่อจะรับประทานปริมาณผักต้องเหมาะสมกับปริมาณไขมันหรือน้ำตาลในน้ำตาลจึงจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และเนื้อสัตว์ที่นำมารับประทานก็ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยและสุขภาพของตนเองและครอบครัว เช่น เนื้อปลาทูนาในน้ำเกลือหรือน้ำแร่ เนื้ออกไก่ลอกไม่ติดหนังและไขมัน ฯลฯ
- **น้ำตาลชีซาร์** มีส่วนผสมจากน้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำสมสายชู ไข่ เกลือ และน้ำเชื่อม ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะให้พลังงานประมาณ 68 กิโลแคลอรี ลักษณะน้ำตาลจะเป็นสีขาวขุ่น มักรับประทานคู่กับผักกาดแก้ว ผักกาดหอมคอส เห็ดฟาง โรยด้วยเบคอนและขนมปังกรุตอง เหมาะสำหรับเด็กๆ
ที่ไม่ชอบรับประทานผักเพียงอย่างเดียว แต่ควรระวังไม่เน่นใสเบคอนหรือกรุตองมากเกินไปอาจได้รับพลังงานเกินได้
สามารถรับประทานเป็นมื้อหลัก

น้ำตาลเพื่อสุขภาพสำหรับคนมีปัญหาด้านสุขภาพ

น้ำตาลใส เหมาะกับผู้ที่ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น คนเป็นเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน เพราะมีส่วนผสมของเกลือและน้ำตาลที่น้อยกว่า แม้ว่าจะมีส่วนประกอบหลักเป็นไขมันพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำมันงา ซึ่งจัดเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน

หากรับประทานในปริมาณพอเหมาะจะช่วยลดการเกิดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดลงได้ สลัดน้ำใสที่ขอแนะนำ เช่น

- น้ำสลัดงาหรือญี่ปุ่น ส่วนผสมสำคัญ ได้แก่ โชยุ น้ำมันงา น้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำเชื่อมและเกลือ
น้ำสลัดญี่ปุ่นโดดเด่นในส่วนผสมที่มีความหอม ทำให้ช่วยเจริญอาหาร น้ำมันงามีกรดไขมันดี
ช่วยในการยับยั้งการเกิดมะเร็งลำไส้ และเมื่อราดบนผักสลัดจะช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น
นอกจากนี้ยังมีน้ำมันเมล็ดองุ่นซึ่งอุดมไปด้วยโอเมกา- 6
ช่วยในการควบคุมการแข็งตัวของเลือดและรักษาหลอดเลือดให้อยู่ในสภาวะสมบูรณ์
ผักสลัดที่นิยมรับประทานคู่กับน้ำสลัดงาหรือญี่ปุ่นได้แก่ ผักกาดแก้ว มะเขือเทศ แดงกวางญี่ปุ่น วอเตอร์เครส
หากเพิ่มเตาหูขาว หันส์เหลี่ยมลูกเต๋า รับประทานคู่กับสลัดผักจะให้พลังงานและโปรตีนทดแทนเนื้อสัตว์ได้เลย
- น้ำสลัดอิตาเลียน น้ำสลัดอิตาเลียนเดิมที่เป็นสลัดสำหรับคนสงัดคนน้อย
จะใช้ขนมปังเก่าแต่ยังไม่หมดคุณภาพมาอบให้กรอบผสมกับรสของน้ำสลัดเพื่อเพิ่มรสชาติ
บางสูตรอาจเติมพริกไทยดำและใบโหระพาสด เพิ่มความรอนแรง แต่ส่วนประกอบหลักของน้ำสลัดอิตาเลียน
ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันสายชู น้ำมันงา กระเทียม หัวหอม ฯลฯ น้ำสลัดอิตาเลียน 1
ช้อนโต๊ะให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี จากการศึกษาการรับประทานน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 2 ช้อนชาต่อวัน
จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดตีบ ควบคุมระดับความดันโลหิต
นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและช่วยเรื่องความจำของสมอง
สำหรับส่วนผสมของน้ำมันงาช่วยกำจัดสารพิษ ลดระดับโคเลสเตอรอล และช่วยให้เซลล์ต่างๆ แข็งแรง
ส่วนกระเทียมมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย เป็นอาหารของแบคทีเรียดีในลำไส้ใหญ่
ดังนั้นจึงช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย ลดการเกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัวและให้โยอาหารที่ดีแก่ร่างกาย
สุดท้ายส่วนผสมของหัวหอมในน้ำสลัดสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ขอบอกเสปร์มาตอยด์
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร
- น้ำสลัดฝรั่งเศส ส่วนผสมหลัก ได้แก่ น้ำ น้ำมันสายชู เกลือ น้ำเชื่อม และเกลือ ปริมาณน้ำสลัดฝรั่งเศส 1 ช้อนโต๊ะ
ให้พลังงานประมาณ 22 กิโลแคลอรี เป็นน้ำสลัดที่ไม่มีส่วนผสมของไขมัน
จึงเหมาะกับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก กินน้ำสลัดราดบนผักกาดแก้วสดๆ กรอบๆ
คู่กับอาหารประเภทสัตว์ปีกไร้มันหรือ เนื้อปลา จะช่วยให้เจริญอาหาร ไม่ให้เลี่ยนจนเกินไป
และถ้ายากเพิ่มความหอมของน้ำสลัด ให้บีบน้ำมะนาวซึ่งช่วยเพิ่มวิตามินซีแก่ร่างกาย และโรยพริกไทยดำ
เพิ่มความหอมเหมือนอาหารประเภทยูโรป ออroyแบบบ้านเรานั่นเอง
- บาลเซมิก ส่วนผสมสำคัญ ได้แก่ น้ำ น้ำมันสายชูบาลเซมิก น้ำมันมะเขือเทศบด เกลือและน้ำมันมะกอก
ปริมาณบาลเซมิก 1 ช้อนโต๊ะให้พลังงานประมาณ 15 กิโลแคลอรี
น้ำสลัดชนิดนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบรับประทานมะเขือเทศ
เพราะส่วนผสมของน้ำมันสายชูบาลเซมิกประกอบด้วยมะเขือเทศบดที่มีไลโคปีนมาก
และเมื่อผสมกับน้ำมันสลัดจะยิ่งช่วยให้ร่างกายดูดซึมดีขึ้น ช่วยลดอัตราการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากและโรคหัวใจ
เมื่อรับประทานกับผักสลัดสามารถเพิ่มมะเขือเทศผลใหญ่หรือมะเขือเทศเชอร์รี่ จะได้รสชาติเปรี้ยวหวาน
เพิ่มความอร่อยมากขึ้น

ที่มา : <http://www.healthtoday.net>