

8 วิธี...กินบะหมี่เห็นสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2552

บะหมี่ เป็นอาหารขามด่วนเร็วทันใจ ที่ปรุงง่ายแสนจะง่าย ไม่เสียเวลามาก... เชื่อว่าหลายๆ คนคงเคยใช้บริการบะหมี่สำเร็จรูปบ่อยๆ นะคะ และเพื่อสุขภาพที่ดีวันนี้มีวิธีกินบะหมี่เห็นสุขภาพมาบอกค่ะ.....

- ❌ **การใส่บะหมี่ในน้ำ** พร้อมเครื่องปรุงและต้มประมาณ 3 นาที จนเดือด เป็นวิธีที่ผิดเพราะจะทำให้เส้นบะหมี่สำเร็จรูปซึ่งเคลือบด้วย Wax ผสมผงชูรสกลายเป็นสารพิษ ซึ่งร่างกายต้องใช้เวลา 4-5 วันในการขับออกจากร่างกาย
- ❌ **วิธีต้มที่ถูกต้อง** คือ เทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในน้ำและต้มจนเดือด เมื่อบะหมี่สุกแล้ว เทน้ำที่ต้มซึ่งมีส่วนผสมของ Wax ผสมผงชูรสซึ่งเป็นสารพิษทิ้ง ตมน้ำใหม่ให้เดือดอีกครั้ง และใส่เส้นบะหมี่ที่ต้มไว้ลงไป ปิดไฟ แล้วจึงใส่เครื่องปรุงขณะน้ำยังร้อน เพื่อป้องกันผงชูรสในเครื่องปรุงกลายเป็นสารพิษ สำหรับบะหมี่แห้งสามารถใส่เครื่องปรุงได้ทันที เมื่อชอนเส้นขึ้นจากน้ำเดือด

❌ **ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์อุบลราชธานี** พบว่า มีการเติม กรดเบนโซอิกและกรดซอร์บิก สารกันบูดเกินปริมาณกำหนดของคณะกรรมการกำหนดมาตรฐานอาหารสากล (Codex) คือ มากกว่า 1,000 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม กวายนี้นั้นเสนาเล็กพบปริมาณกรดเบนโซอิกสูงสุด รองลงมาเป็นเส้นหมี่ กวายนี้นั้นเสนาใหญ่ กวายนี้นั้นเสนาเล็ก บะหมี่ไชยะ และกวายนี้นั้นเสนาใหญ่ หากร่างกายได้รับในปริมาณสูงเป็นเวลานานๆ จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตลดลง

❌ **บะหมี่ปีทูทู**อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ เกลือแร่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สารในเตตรา สารเบทานิน ที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง คุณสมบัติพิเศษกว่าผู้กษนิคอื่นคือ ใม่ว่าผานการปรุงหรือถนอมอาหารแบบใดก็ยังคงความสดและคุณค่าได้ดี โดยนำส่วนผสมของปีทูทูเข้ามาแทนที่ของน้ำเปล่า นอกจากคุณค่าอาหารจะเพิ่มขึ้นแล้ว บะหมี่ยังมีสีชมพูนากินอีกด้วย สนใจดูแลสุขภาพในปัจจุบัน จัตรีทิพย เจ้าของเมนูใต้ที่เบอร์ 085-899-81220

❌ **คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก** จนงดกินข้าวเพราะอ้างว่าต้องการงดคาร์โบไฮเดรต ที่จะทำให้อ้วนได้ไม่แพ้ไขมันนั้นควรอย่างยิ่งที่จะกินบะหมี่บาง เพราะบะหมี่เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่ายพอๆ กับกวายนี้นั้นเสนา สປາเกตตี มะกะโรนี และโรตี คุณสามารถกินได้บ่อยๆ โดยไม่ต้องกลัวว่าจะอ้วน เพราะบะหมี่เป็นคาร์โบไฮเดรตละเอียด มีคุณสมบัติย่อยง่ายกว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดธรรมดา

❌ **ตอนเลือกซื้อต้องสังเกตบนซอง** ว่า มีสารไอโอดีน ธาตุเหล็ก และวิตามินเอ อยู่ด้วย เมื่อนำมาปรุงจะต้องเติมไข่ หรือเนื้อสัตว์ และผัก ลงไปทุกครั้ง ที่สำคัญต้องไม่ลืมฉีกซองเครื่องปรุงใส่ลงในบะหมี่ทุกครั้ง ที่ปรุง ใส่ น้ำให้พอดี ชดน้ำให้ได้มากที่สุด หมดขามยิ่งดี เพราะเท่ากับว่า ได้รับสารอาหาร 3 ชนิดเขาสูรางกายอย่างเต็มที่

✘ **สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)** แนะนำ
ทางในการกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์คือ ลดเครื่องปรุงให้เหลือเพียงครึ่งหนึ่งหรือน้อยกว่านั้น
เติมเนื้อสัตว์และผักเพื่อให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารเพิ่มมากขึ้น
และไม่ควรกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปติดต่อกันประจำเป็นเวลานาน
เพราะจะเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมมากเกินไปจนเกิดการสะสมในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง

✘ **ปัจจุบันได้มีการวิจัยบะหมี่สูตรลดความอ้วน** โดย ช่วยให้ไม่อ้วน ทั้งยังดูดซับคอเลสเตอรอลส่วนเกินในลำไส้และช่วยเรื่องระบบขับถ่ายด้วย โดยลดส่วนผสมปริมาณแป้งสาลีในบะหมี่ 1 ก้อน
ซึ่งหนักประมาณ 50 กรัม ให้น้อยลง และเติมสารเพคตินที่สกัดได้จากเปลือกมะนาวเข้าไปประมาณ 6
กรัมเพื่อให้ออกฤทธิ์สลายคอเลสเตอรอลในกระเพาะอาหาร
เมื่อสารเพคตินเข้าสู่กระเพาะอาหารจะพองตัวและแปรสภาพเป็นสารอาหารที่มีความหนืดคล้ายแยมทาขนมปัง
ช่วยให้ไม่อ้วนกว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทั่วไป
ทั้งยังออกฤทธิ์ต่อเอนไซม์ในลำไส้ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายทำงาน ปกติ จากการทดสอบในอาสาสมัคร
พบว่า รอบเวลาดูดลงประมาณ 2 วัน บะหมี่ลดน้ำหนักที่พัฒนาขึ้นมีอยู่ 2 รสชาติ คือ รสแกงส้มและรสต้มขมิ้น
ในรูปแบบของบะหมี่เจधानการรับรองจาก คณะกรรมการอาหารฮาลาล
และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเรียบร้อยแล้ว คาดว่าจะผลิตบะหมี่ออกมาจำหน่ายไม่เกินปีหน้า
ชาวจีนโบราณเชื่อว่าการกินเส้นบะหมี่เป็นการเสริมมงคล แต่สมัยนี้ถ้าจะให้ได้ผลจริงๆ ก็ควรต้องกินให้ถูกวิธี
ถูกต้องก่อนน้ามัยด้วย ชีวิตของคุณจึงจะยืนยาว

เรื่อง : LuckyAries

ข้อมูลจาก Woman Plus

