

ผักมีประโยชน์จริงหรือ ?

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

ผักเขียวที่ใช้ต้มกับโครงไก่ทั่วไป ได้รับการยืนยันแล้วว่า มีประโยชน์ทางโภชนาการไม่สูงนัก บางคนอาจบอกว่ารับประทานผักต้มแล้วชุ่มคอดี เพราะผักมีน้ำเป็นองค์ประกอบสูงมาก จนถือได้ว่าเป็นผักที่มีน้ำมากที่สุด แต่ผักมีใยอาหารไม่มากนัก มีปริมาณแป้ง และแร่ธาตุน้อยมาก ดังนั้นหากจะใช้ผักเป็นแหล่งโภชนาการน่าจะคิดใหม่ แต่หากจะใช้เป็นอาหารลดน้ำหนักก็น่าจะดีกว่า ก่อนหน้านี้ หลายคนเชื่อว่าหน่อไม้เป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย เพราะมันไม่ให้ใยอาหารมากนัก ทั้งยังให้พลังงานน้อยอีกต่างหาก แต่ถาเทียบกันแล้ว หน่อไม้ก็ยังมีแร่ธาตุมากกว่าผัก

ด้วยเหตุนี้ หากคิดจะรับประทานข้าวกับโครงไก่ต้มทุกมื้อเพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจ ขอให้ระวังเรื่องสมดุลอาหารสักหน่อย เนื่องจากอาจมีโปรตีนไม่มากพอ ขาดกรดไขมันที่จำเป็นและใยอาหาร รวมทั้งเกลือแร่วิตามินด้วย

ที่มา : bangkokhealth