

## เข้าใจให้ถูกด้วย นมเปรี้ยวไม่ได้ทำให้คุณผอมได้เลย แต่ตรงกันข้าม...

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552



นมเปรี้ยวเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำนม มาหมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรค จุลินทรีย์จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น และทำปฏิกิริยากับน้ำตาลแลคโตส ซึ่งเป็นน้ำตาลธรรมชาติในน้ำนม เกิดกรดแลคติกที่มีรสเปรี้ยว โยเกิร์ตที่มีลักษณะเป็นครีมขุ่นๆ เรียกว่า โยเกิร์ตชนิดธรรมดา แต่ในบ้านเรานิยมเติมน้ำตาล น้ำเชื่อม ผลไม้เชื่อมลงไป หรือทำให้เหลวแล้วเติมน้ำตาล และแต่งรสผลไม้เป็นนมเปรี้ยวชนิดดื่ม ซึ่งเป็นชนิดที่นิยมกันมาก

แต่นมเปรี้ยวชนิดดื่มที่นิยมกันอย่างมากในปัจจุบันนั้น ส่วนใหญ่มีนมเป็นส่วนประกอบเพียงร้อยละ 35-50 และที่สำคัญนมเปรี้ยวชนิดดื่มเหล่านี้ รวมทั้งชนิดไลต์ที่ทำมาจากนมพร่องมันเนย มีน้ำตาลผสมสูงถึงร้อยละ 8-20 สูงกว่านมหวานอย่างมาก และสูงใกล้เคียงกับน้ำตาลที่เดียว



"ดื่มนมเปรี้ยว 1 กล่อง (180 มล.) จึงได้น้ำตาล 3 ช้อนชา บางยี่ห้อได้น้ำตาลสูงถึง 7 ช้อนชา ในขณะที่แนะนำให้กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ดื่มนมเปรี้ยววันละ 2 กล่อง จึงหมดโควตาแล้ว จึงไม่ต้องสงสัยว่ายิ่งดื่มนมเปรี้ยวมาก วันละหลายกล่อง แทนที่จะผอมลง กลับน้ำหนักเพิ่มขึ้น เพราะนมเปรี้ยวที่มีน้ำตาลสูงเหล่านี้ให้พลังงานพอๆ กับนมสดรสจืด และสูงกว่านมจืดพร่องมันเนย แต่มีโปรตีน แคลเซียม วิตามิน และแร่ธาตุอื่นเพียงครึ่งเดียว และไม่ต้องหวังว่าจะได้ประโยชน์จากจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิต เนื่องจากกระบวนการผลิตนมเปรี้ยวชนิดดื่มแบบยูเอชที จุลินทรีย์ตายหมดแล้ว

จึงควรเข้าใจเสียใหม่ว่านมเปรี้ยวไม่ได้ช่วยให้ผอม คนอ้วนจึงควรดื่มนมจืดพร่องมันเนย ถ้าดื่มนมสดแล้วไม่สบายท้องหรืออยากเปลี่ยนรสชาติบ้าง ก็ให้เลือกโยเกิร์ตธรรมดา หรือเพาล์นโยเกิร์ต จะดีกว่า คนที่ไม่อ้วนถอยอยากดื่มนมเปรี้ยวให้เลือกชนิดที่มีส่วนผสมเป็นนมวัวสูง และมีน้ำตาลต่ำ

ขอบคุณบทความดีๆจาก : [น้ำหวานดอทคอม](#)