

เกร็ดความรู้ เกี่ยวกับน้ำตาลในผัก

🕒 นำเสนอเมื่อ 22 ก.พ. 2552

ผักที่มีน้ำตาล 3-5 เปอร์เซ็นต์

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

ผักที่มีน้ำตาล 5-10 เปอร์เซ็นต์

ผักถั่วลันเตา ใบชะพลู ต้นหอม ดอกกะหล่ำ ถั่วแขก ผักโขม หอมใหญ่ ใบทองหลาง ดอกโสน ถั่วพู มะรุม ดอกแค ชিং หน่อไม้ ขาวโพดอ่อน หัวปลี กระเจี๊ยบ มะละกอดิบ ใบกระถิน ยอดและผักอ่อนกระถิน

ผักที่มีน้ำตาล 15-20 เปอร์เซ็นต์

ดอกขี้เหล็ก เมล็ดถั่วลันเตา ใบมะขามอ่อน ใบย่านาง ผักหวาน ลูกเนียง มันฝรั่ง

ผักที่มีน้ำตาล 20-30 เปอร์เซ็นต์

กระเจี๊ยบ กลอย เผือก มันเทศ ใบขี้เหล็ก หัวจีน

ขอบคุณที่มาจาก สนุกดอทคอม