

## เรื่องน่ารู้....ของคนกินเส้น

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ถึงจะสะดวกแถมอร่อย แต่ก็คงรู้ๆ กันอยู่ว่าบะหมี่สำเร็จรูปมีพิษร้ายไม่เบา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เขาก็เลยแนะนำวิธีกินบะหมี่สำเร็จรูปอย่างปลอดภัยไว้ว่า ให้ใส่เครื่องปรุงที่ติดมากับซองบะหมี่แค่ครึ่งเดียว เพราะในนั้นอุดมไปด้วยซอร์สและโซเดียมซึ่งเป็นวายร้ายตัวแม่ทั้งนั้นเลย

จะกินทั้งที่ควรให้ร่างกายได้รับสารอาหาร ฉะนั้นอย่าลืมเพิ่มผักหรือเนื้อสัตว์ลงไปในช่วงบะหมี่ด้วย

วิธีต้มยอดนิยมด้วยการใส่บะหมี่ลงไปใ้น้ำร้อน ทิ้งไว้ 3 นาทีนั้นเป็นวิธีที่ผิด เพราะบนเส้นบะหมี่มีแวกซ์เคลือบอยู่ การต้มที่ถูกตองจึงต้องเทน้ำที่ลวกเส้นบะหมี่ครึ่งแรกทิ้งไปก่อน เพื่อให้แวกซ์หลุดออกไป จากนั้นจึงใส่น้ำร้อนอีกครั้ง เติมเครื่องปรุง ไข่ ผัก เนื้อสัตว์

แปะที่ได้จากบะหมี่สำเร็จรูปเป็นคาร์โบไฮเดรตละเอียด มีคุณสมบัติย่อยง่ายกว่าคาร์โบไฮเดรตชนิดธรรมดา จึงกินได้ไม่อ้วนเหมือนกินข้าว สวากบะหมี่ที่กำลังไต่เอทคงยิ้มออก

จะได้ดีสาวๆ ควรจะซื้อบะหมี่ที่บนซองเขียนว่ามีสารไอโอดีน ธาตุเหล็ก และวิตามินเอ เสียเงินแล้วต้องได้คุณค่าอาหารกลับมาบ้าง

ถึงคุณจะเป็นปลื้มกับความแซบของบะหมี่รสโปรด แต่ก็ไม่ควรกินบะหมี่ถึงสำเร็จรูปติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ร่างกายมีโซเดียมมาสะสมอยู่มากเกินไป ดีไม่ดีโรคความดันโลหิตสูงถามหาละแยมเลย



ที่มา ... spicy / women.thaiza.com