

## 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 แดงร้าน 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 กระจับปี่ มะละกอดิบ ใบกระถิน ยอดและผักอ่อนกระถิน

### ผักที่มีน้ำตาล 15-20 เปอร์เซ็นต์

ดอกขี้เหล็ก เมล็ดถั่วลันเตา ใบมะขามอ่อน ใบย่านาง ผักหวาน ลูกเนียง มันฝรั่ง

### ผักที่มีน้ำตาล 20-30 เปอร์เซ็นต์

กระฉับ กลอย ผือก มันเทศ ใบขี้เหล็ก หัวจีน

ขอบคุณที่มาจาก สุนุกดอทคอม