วุ้นเส้น

พลังงานน้อยกว่าเส้นชนิดอื่น

จริงหรือ?

หากเทียบกับเส้นที่ผลิตจากแป้ง ในรูปแบบเส้นลักษณะที่นำมาบริโภค และปริมาณที่รับประทานกันทั่วไป

สรุป

หากเทียบกับเส้นที่ผลิตจากแป้งในรูปแบบเส้นในลักษณะที่นำมาบริโภค และปริมาณที่รับประทานกันทั่วไป วุ้นเส้น เส้นหมี่ขาว และขนมจีน ให้พลังงานน้อยกว่าเส้นชนิดอื่นที่ผลิตจากแป้ง

พลังงานต่อ 100 กรัม ของเส้นแต่ละชนิด

ขนมจีน	106 กิโลแคลอรี
เส้นหมี่แช่น้ำ	จากเส้นแห้ง 47 กรัม ให้พลังงาน 168 กิโลแคลอรี
วุ้นเส้นแช่น้ำ	จากเส้นแห้ง 47 กรัม ให้พลังงาน 172 กิโลแคลอรี
เส้นเล็กสด	220 กิโลแคลอรี
บะหมี่เหลืองสด	298 กิโลแคลอรี

ผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนักแนะนำให้เลือกรับประทานขนมจีน เส้นหมี่ขาว และวุ้นเส้น

พลังงานที่เพียงพอกับความต้องการต่อวัน

ชายวัยทำงาน วัยรุ่น	หญิงวัยทำงาน หรือ ผู้ที่อายุเกิน 60 ปี
2,000 กิโลแคลอรี	1,600 กิโลแคลอรี

สำหรับบุคคลทั่วไป สามารถเลือกรับประทานเส้นที่ชอบ

รับประทานปริมาณเหมาะสม

รับประทานอาหารชนิดอื่นร่วมด้วย เพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่

คำแนะนำ วิธีการเลือกซื้อวุ้นเส้น

- บรรจุภัณฑ์ต้องสมบูรณ์ ไม่มีรูรั่วหรือฉีกขาด
- อ่านฉลาก
- สังเกตเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้อทุกครั้ง