เนเจอร์ เซ็นเซชั่น แนะนำประโยชน์ของกราโนล่า ที่มีมากกว่าแค่อาหารเช้า

มีงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่ามื้ออาหารเช้านั่นเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน ดังนั้น การทานอาหารเช้าจึงควรเป็นมื้อที่ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และให้พลังงานที่เพียงพอ ซึ่งในอาหารเช้ายอดนิยมที่ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่และเป็นที่นิยมมากในหมู่คนรักสุขภาพก็คือ “กราโนล่า” กราโนล่าเป็นที่นิยมและเป็นที่รู้จักมาสักพักแล้ว และมักทานเป็นมื้อเช้าของวัน และด้วยการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ กราโนล่าจึงเป็นตัวเลือกที่ดีและตอบโจทย์ เพราะนอกจากทานง่าย สะดวก และช่วยประหยัดเวลาในการเตรียมอาหารแล้ว ยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการและรสชาติที่อร่อย ซึ่งปัจจุบันก็มีกราโนล่าให้เลือกสรรอยู่มากมายหลากหลายแบบ
กราโนล่า ที่เห็นในท้องตลาดส่วนใหญ่จะมี 2 แบบ คือ กราโนล่าแบบธรรมดา และกราโนล่าแบบแท่ง หรือที่เรียกกันว่ากราโนลาบาร์ ทำมาจากข้าวโอ๊ต ผสมรวมกับธัญพืช เมล็ดถั่ว ผลไม้อบแห้ง อาจมีส่วนผสมของ น้ำผึ้ง น้ำมัน เข้าไปคลุกเคล้าเพื่อให้ได้รสชาติที่ถูกปาก จากนั้นจึงนำไปอบจนได้รสชาติที่กลมกล่อมและกรุบกรอบ ทั้งยังอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน ช่วยให้อิ่มท้องและอยู่ได้นาน พร้อมมีพลังงานลุยทุกกิจกรรมระหว่างวัน

ส่วนใหญ่มักได้ยินกันว่าการทานกราโนล่าเหมาะกับการทานเป็นมื้อเช้า แต่จริงๆ แล้ว เราสามารถทาน กราโนล่าเป็นมื้อไหนๆ ก็ได้ หรืออาจจะทานเป็นของว่างยามหิว (ที่ผ่านมา เราอาจคุ้นเคยกับการทานกราโนล่าเฉพาะในมื้อเช้าเท่านั้น แต่จริงๆแล้ว กราโนล่าสามารถถูกนำมาเป็นส่วนประกอบในอาหารมื้ออื่นๆได้ด้วย อาจเป็นของว่างคู่ใจระหว่างวัน หรือแม้แต่พกไว้ทานเล่นรองท้อง) เนเจอร์ เซ็นเซชั่น แบรนด์ผลิตภัณฑ์ธัญพืช ผลไม้อบแห้ง และน้ำผลไม้ออ

ร์แกนิกภายใต้เครือเฮอริเทจ ขอแนะนำ 4 ไอเดียดีๆ ที่นำกราโนล่ามาทานคู่ด้วยได้ตลอดวัน แถมยังให้ประโยชน์เสริมกันและกันอีกด้วย

1. กราโนล่ากับโยเกิร์ต ช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายของร่างกายทำงานได้ดี เพราะนอกจากกราโนล่าจะมีใยอาหารที่ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ยังได้โยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์และแบคทีเรียชนิดดีมาช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารได้อีก

2. กราโนล่ากับไอศกรีม เพราะปัจจุบันมีไอศกรีมโฮมเมดที่ทำจากผักและผลไม้ต่างๆ นอกจากจะได้รสสัมผัสที่ดีแล้ว ยังได้ประโยชน์จากผักและผลไม้ต่างๆ เหล่านี้ด้วย

3. กราโนล่ากับนม เพราะนมเป็นแหล่งสารอาหารต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น แคลเซียม, โปรตีน, ธาตุเหล็ก และวิตามินต่างๆ เมื่อทานคู่กันยิ่งได้รสกลมกล่อมและมีประโยชน์

4. กราโนล่ากับสลัด เพื่อเพิ่มรสสัมผัสให้กับเมนูสลัดผักหรือผลไม้ ในทุกๆมื้อ ลดความจำเจของสลัดธรรมดา เชื่อว่าจะเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจของสายคลีนหรือคนรักสุขภาพอย่างแน่นอน

ทั้ง 4 ไอเดียนี้สามารถทานได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเวลาไหนๆ ก็สามารถทำให้เพลิดเพลิน อิ่มท้อง แถมยังได้ประโยชน์และเป็นไอเดียดีๆ ให้คนรักกราโนล่าได้เลือกทาน สำหรับใครที่อยากหากราโนล่าคุณภาพ พร้อมให้คุณประโยชน์อย่างเต็มเปี่ยม เนเจอร์ เซ็นเซชั่น ก็มีกราโนล่ามากมายหลากหลายแบบให้เลือก ทั้งที่เป็นแบบออริจินอล, แบบนัตตี้, แบบโกโก้ และแบบเบอร์รี่ ซึ่งสามารถหาซื้อเซ็นเซชั่น กราโนล่า รสชาติต่างๆ ได้แล้วตั้งแต่วันนี้ ที่ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ 02-813-0954-5 หรือติดตามกิจกรรมของเนเจอร์ เซ็นเซชั่นได้ที่ www.heritagethailand.com และ www.facebook.com/naturessensationofficial และ IG: naturessensation