

# เนเจอร์ เซ็นเซชัน แนะนำประโยชน์ของกราโนล่า ที่มีมากกว่าแค่อาหารเช้า



มีงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่ามื้ออาหารเช้านั้นเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน ดังนั้น การทานอาหารเช้าจึงควรเป็นมื้อที่ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และให้พลังงานที่เพียงพอ ซึ่งในอาหารเช้ายอดนิยมที่ตอบโจทย์คนรุ่นใหม่และเป็นที่ยอมรับมากในหมู่นักสุขภาพก็คือ “กราโนล่า” กราโนล่าเป็นที่นิยมและเป็นที่รู้จักมาสักพักแล้ว และมักทานเป็นมื้อเช้าของวัน และด้วยการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ กราโนล่าจึงเป็นตัวเลือกที่ดีและตอบโจทย์ เพราะนอกจากทานง่าย สะดวก และช่วยประหยัดเวลาในการเตรียมอาหารแล้ว ยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการและรสชาติที่อร่อย ซึ่งปัจจุบันก็มีกราโนล่าให้เลือกสรรอยู่มากมายหลากหลายแบบ

กราโนล่า ที่เห็นในท้องตลาดส่วนใหญ่จะมี 2 แบบ คือ กราโนล่าแบบธรรมดา และกราโนล่าแบบแห้ง หรือที่เรียกกันว่ากราโนลาบาร์ ทำมาจากข้าวโอ๊ต ผสมรวมกับธัญพืช เมล็ดถั่ว ผลไม้อบแห้ง อาจมีส่วนผสมของ น้ำผึ้ง น้ำมันเข้าไปคลุกเคล้าเพื่อให้ได้รสชาติที่ถูกปาก จากนั้นจึงนำไปอบจนได้รสชาติที่กลมกล่อมและกรอบ ทังยังอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน ช่วยให้อิ่มท้องและอยู่ได้นาน พร้อมมีพลังงานลุยทุกกิจกรรมระหว่างวัน

ส่วนใหญ่มักได้ยินกันว่าการทานกราโนล่าเหมาะกับการทานเป็นมื้อเช้า แต่จริงๆ แล้ว เราสามารถทาน กราโนล่าเป็นมื้อไหนๆ ก็ได้ หรืออาจจะทานเป็นของว่างยามหิว (ที่ผ่านมา เราอาจคุ้นเคยกับการทานกราโนล่าเฉพาะในมื้อเช้าเท่านั้น แต่จริงๆ แล้ว กราโนล่าสามารถถูกนำมาเป็นส่วนประกอบในอาหารมื้ออื่นๆ ได้ด้วย อาจเป็นของว่างคุกกี้ระหว่างวัน หรือแม้แต่พกไว้ทานเล่นรองท้อง ) เนเจอร์ เซ็นเซชัน แบรินด์ผลิตภัณฑ์ธัญพืช ผลไม้อบแห้ง และน้ำผลไม้

ร์แกมิกภายใต้เครือเฮอริเทจ ขอแนะนำ 4 ไอเดียดีๆ ที่นำกรานโอล่ามาทานคู่ด้วยได้ตลอดวัน แถมยังให้ประโยชน์ เสริมกันและกันอีกด้วย

1. กรานโอล่ากับโยเกิร์ต ช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายของร่างกายทำงานได้ดี เพราะนอกจากกรานโอล่าจะมีใยอาหารที่ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ยังได้โยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์และแบคทีเรียชนิดดีมาช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารได้อีก
2. กรานโอล่ากับไอศกรีม เพราะปัจจุบันมีไอศกรีมโฮมเมดที่ทำจากผักและผลไม้ต่างๆ นอกจากจะอร่อยรสสัมผัสที่ดีแล้วยังได้ประโยชน์จากผักและผลไม้ต่างๆ เหล่านี้ด้วย
3. กรานโอล่ากับนม เพราะนมเป็นแหล่งสารอาหารต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น แคลเซียม, โปรตีน, ธาตุเหล็ก และวิตามินต่างๆ เมื่อทานคู่กันยังได้รสกลมกล่อมและมีประโยชน์
4. กรานโอล่ากับสลัด เพื่อเพิ่มรสสัมผัสให้กับเมนูสลัดผักหรือผลไม้ ในทุกๆ มื้อ ลดความจำเจของสลัดธรรมดา เชื่อว่าจะเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจของสายคลีนหรือคนรักสุขภาพอย่างแน่นอน

ทั้ง 4 ไอเดียนี้สามารถทานได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเวลาไหนๆ ก็สามารถทำให้เพลิดเพลิน อิ่มท้อง แถมยังได้ประโยชน์และเป็นไอเดียดีๆ ให้คนรักกรานโอล่าได้เลือกทาน สำหรับใครที่อยากหากรานโอล่าคุณภาพ พร้อมให้คุณประโยชน์อย่างเต็มเปี่ยม เนเจอร์ เซ็นเซชั่น ก็มีกรานโอล่ามากมายหลากหลายแบบให้เลือก ทั้งที่เป็นแบบออริจินอล, แบบน้ำตาล, แบบโกโก้ และแบบเบอร์รี่ ซึ่งสามารถหาซื้อเซ็นเซชั่น กรานโอล่า รสชาติต่างๆ ได้แล้วตั้งแต่ววันนี้ ที่ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ 02-813-0954-5 หรือติดตามกิจกรรมของเนเจอร์ เซ็นเซชั่นได้ที่ [www.heritagethailand.com](http://www.heritagethailand.com) และ [www.facebook.com/naturessensationofficial](http://www.facebook.com/naturessensationofficial) และ IG: [naturessensation](https://www.instagram.com/naturessensation)