

## กาแพะเย็นทำให้อ้วน ให้แคลอรีมากเท่ากับข้าวม้อใดม้อหนึ่ง

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ค. 2552

กองทุนวิจัยต่อต้านโรคมะเร็งโลก เตือนกาแพะเย็นของร้านกาแพะชื่อดังระดับโลก  
หลายเจ้าให้พลังงานแคลอรีมากเสียยิ่งกว่ากินข้าวหนึ่งม้อเสียอีก

กองทุนวิจัยต่อต้านโรคมะเร็งโลก กล่าวเตือนว่า กาแพะเย็นของร้านกาแพะชื่อดังระดับโลก  
หลายเจ้าให้พลังงานแคลอรีมากเสียยิ่งกว่ากินข้าวหนึ่งม้อเสียอีก ดังนั้น ผู้ที่คิดกินกาแพะต่างข้าวม้อใดม้อหนึ่ง  
ควรระวังไว้

กองทุนได้ทำการสำรวจกาแพะเย็นที่ขายตามร้านกาแพะเครือข่ายี่ห้อที่มีชื่อเสียง อย่าง สตาร์บัคส์  
แคฟเฟ เนโร และคอสตา คอฟฟี่ ตรวจวัดปริมาณแคลอรี  
ในการศึกษาหาความเกี่ยวพันของความอ้วนกับการเป็นมะเร็ง พบว่ากาแพะเย็นบางชนิดให้แคลอรีมากถึง 561  
แคลอรี บางชนิดก็ไมต่ำกว่า 450 ส่วนใหญ่ล้วนแต่ไมต่ำกว่า 200 แคลอรีทั้งนั้น

ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพได้เคยแนะนำว่า ผู้ต้องการรักษาน้ำหนักตัวไว้ให้คงที่  
ผู้ชายโดยเฉลี่ยควรบริโภคอาหาร ควรให้ได้รับพลังงานไมเกิน 2,500 แคลอรี  
ส่วนผู้หญิงก็ควรอยู่ประมาณวันละ 2,000 แคลอรี ในขณะที่ผู้ที่จำเป็นต้องควบคุมอาหาร ควรอยู่ในระหว่างแค่  
1,000 ถึง 1,500 แคลอรีเท่านั้น

**ข้อมูลจาก :: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**