

ระวัง...กาแฟเย็นทำให้อ้วน..... ให้แคลอรีมากเท่ากับข้าว

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

กองทุนวิจัยต่อต้านโรคมะเร็งโลก เตือนกาแฟเย็นของร้านกาแฟชื่อดังระดับโลก
หลายเจ้าให้พลังงานแคลอรีมากเสียยิ่งกว่ากินข้าวหนึ่งมื้อเสียอีก...

กองทุนวิจัยต่อต้านโรคมะเร็งโลก กล่าวเตือนว่า กาแฟเย็นของร้านกาแฟชื่อดังระดับโลก
หลายเจ้าให้พลังงานแคลอรีมากเสียยิ่งกว่ากินข้าวหนึ่งมื้อเสียอีก ดังนั้น ผู้ที่คิดกินกาแฟต่างชาวมื้อใดมื้อหนึ่ง ควรจะสังวรไว้



กองทุนได้ทำการสำรวจกาแฟเย็นที่ขายตามร้านกาแฟเครือข่ายี่ห่อที่มีชื่อเสียง อย่าง สตาร์บัคส์ แคฟเพ เนโร และคอสตา คอฟฟี่ ตรวจวัดปริมาณแคลอรี ในการศึกษาหาความเกี่ยวพันของความอ้วนกับการเป็นมะเร็ง พบว่ากาแฟเย็นบางชนิดให้แคลอรีมากถึง 561 แคลอรี บางชนิดก็ไม่ต่ำกว่า 450 ส่วนใหญ่ล้วนแต่ไม่ต่ำกว่า 200 แคลอรีทั้งนั้น

ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพได้เคยแนะนำว่า ผู้ต้องการรักษาน้ำหนักตัวไว้ให้คงที่
ผู้ชายโดยเฉลี่ยควรจะบริโภคอาหาร ควรให้ได้รับพลังงานไม่เกิน 2,500 แคลอรี
ส่วนผู้หญิงก็ควรจะอยู่ประมาณวันละ 2,000 แคลอรี ในขณะที่ผู้ที่จำเป็นต้องควบคุมอาหาร ควรจะอยู่ในระหว่างแค่ 1,000 ถึง 1,500 แคลอรีเท่านั้น.

ขอบคุณข้อมูลจากไทยรัฐ