# ระวัง .....แคลอรี่แฝงในน้ำดื่ม

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

เป็นที่ทราบกันดีว่ากฎข้อหนึ่งของการควบคุมน้ำหนักคือการควบคุมปริมาณแคลอรี่ที่เข้าสู่ร่างกาย เพราะเจ้าพลังงานส่วนเกินนี้เองที่จะถูกแปรสภาพเป็นไขมันสะสมไว้เป็นส่วนเกินตามจุดต่างๆของร่างกาย สาวๆและหนุ่มๆนักไดเอ็ทจึงทองจำกฎข้อนี้จนขึ้นใจและระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารชนิดที่หายใจเข้าออกเป็นตารางแคลอรี่ แต่บอยครั้งที่พบว่าแม้คุณจะดำรงชีวิตอยู่ด้วยผักต้ม เนื้อไก่ลอกหนัง และข้าวกล้อง เจ้าน้ำหนักส่วนเกินก็ยังคงไม่ลดลงง่ายๆ

แต่บางทีนั่นอาจจะเป็นเพราะคุณประมาทแคลอรี่ที่แอบแฝงอยู่ในเครื่องดื่มแก้วโปรดแสนชื่นใจก็ได้ ลองสำรวจดูสิว่าคุณเป็นอีกคนหนึ่งหรือเปล่าที่กินข้าวตามวิธีนักไดเอ็ท
แต่จิบกาแฟหอมกรุ่นหวานมันพร้อมกับอ่านหนังสือพิมพ์ในยามเช้า
ดื่มน้ำผลไม้ปั่นหวานชื่นใจแถมสรรพคุณว่าเพื่อสุขภาพในช่วงพัก
และซดเบียร์แก้วแล้วแก้วเล่าระหว่างปาร์ตี้สุดสัปดาห์

**ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วคุณคงต้องหันมาระวังเรื่องเครื่องดื่มของคุณโดยด่วน ลองมาดูกันว่าในเครื่องดื่มแก้วโปรด 1 แก้วจะมีแคลอรี่ซ่อนอยู่เท่าไหร**

**1. น้ำอัดลม 1 กระป๋อง** มีแคลอรี่ประมาณ 120-130 แคลอรี่ นอกจากนี้ยังมีกรดคาร์บอนิก สารกันบูด สารแต่งสี และ แต่งกลิ่น

**2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ดูแล้วไม่น่าเชื่อ แต่แอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้พลังงานสูงถึง 7 แคลอรี่ มากกว่าคาร์โบไฮเดรตเสียอีก (คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี่)
และแอลกอฮอล์ยังเป็นตัวการขัดขวางการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ไม่ให้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์อีกด้วย

**3. น้ำผลไม้** ถึงผลไม้จะมีประโยชน์และให้วิตามินสูง อีกทั้งยังถูกบรรจุอยู่ในเมนูลดน้ำหนัก แต่น้ำผลไม้หลายชนิดเช่นน้ำองุ่น น้ำส้ม
หรือน้ำสับปะรดก็ให้น้ำตาลสูงและยังไม่มีไฟเบอร์เหมือนรับประทานผลไม้ทั้งผล
ยิ่งถ้าคุณเป็นคนติดรสหวานและเติมน้ำเชื่อมเข้าไปด้วยแล้ว แคลอรี่ที่ได้จะยิ่งเพิ่มขึ้น

**4. กาแฟ 1 แก้ว** เติมน้ำตาล 2 ช้อนชา และ ครีม 2 ช้อนชาให้แคลอรี่ 65 แคลอรี่
แต่ถ้าเป็นกาแฟเย็นคาปูชิโน่ หรือ กาแฟปั่นแฟรบปูชิโน่หวานมันจะได้แคลอรี่เพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัว

**5. ชาเย็น นมเย็น โอวัลตินเย็น และ ช็อกโกแลตเย็น** 1 แก้วให้พลังงาน 220 – 400 แคลอรี่ อันเนื่องมาจากนมข้นหวานและน้ำตาลซึ่งเป็นส่วนประกอบหลัก

**6. นมสด 1 แก้ว** (240 ml) ให้พลังงาน 125 แคลอรี่

เป็นยังไงล่ะคะกับข้อมูลแคลอรี่ที่มาพร้อมกับเครื่องดื่มถ้วยโปรด ความจริงแล้ว เครื่องดื่มที่วิเศษที่สุดสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักก็คือน้ำเปล่านั่นเองคะ เพราะนอกจากยังไม่มีแคลอรี่แล้ว น้ำยังช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย และ ทำให้การเผาผลาญไขมันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ควบคุมน้ำหนักจึงควรเลือกน้ำเปล่าเป็นตัวเลือกแรกโดยหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สวนเครื่องดื่มที่มีประโยชน์อย่างอื่นๆ เช่นนม หรือ น้ำผลไม้ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสม และทางที่ดีไม่ควรเติมน้ำตาลลงไปอีกนะคะ ลดความหวานลงสักนิด จะได้รูปร่างดีไปอีกนานๆไงคะ

ที่มา ... GNC Health