

ระวังแคลอรีแฝงในน้ำดื่ม

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

เป็นที่ทราบกันดีว่ากฎข้อหนึ่งของการควบคุมน้ำหนักคือการควบคุมปริมาณแคลอรีที่เข้าสู่ร่างกาย เพราะเจ้าพลังงานส่วนเกินนี้เองที่จะถูกแปรสภาพเป็นไขมันสะสมไว้เป็นส่วนเกินตามจุดต่างๆของร่างกาย สาวๆและหนุ่มๆนักไดเอทจึงต้องจำกัดกฎข้อนี้จนขึ้นใจและระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารชนิดที่หายใจเข้าออกเป็นตารางแคลอรี แต่บ่อยครั้งที่พบว่าแม้อาหารจะดำรงชีวิตอยู่ด้วยผักตม เนื้อไก่ลอกหนัง และข้าวกล้อง เจ้าน้ำหนักส่วนเกินก็ยังคงไม่ลดลงงายๆ

แต่บางทีนั้นอาจจะเพราะคุณประมาทแคลอรีที่แอบแฝงอยู่ในเครื่องดื่มแก้วโปรดแสนชื่นใจก็ได้ ลองสำรวจดูสิว่าคุณเป็นอีกคนหนึ่งหรือเปล่าที่กินข้าวตามวิธีนักไดเอท แต่จิบกาแฟหอมกรุ่นหวานมันพร้อมกับอ่านหนังสือพิมพ์ในยามเช้า ดื่มน้ำผลไม้ปั่นหวานชื่นใจแถมสรรพคุณว่าเพื่อสุขภาพในช่วงพัก และซดเบียร์แก้วแล้วแก้วเลาะหว่างปาร์ตี้สุดสัปดาห์

ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วคุณคงต้องหันมาระวังเรื่องเครื่องดื่มของคุณโดยด่วน ลองมาดูกันว่าในเครื่องดื่มแก้วโปรด 1 แก้วจะมีแคลอรีซ่อนอยู่เท่าไร

1. น้ำอัดลม 1 กระป๋อง มีแคลอรีประมาณ 120-130 แคลอรี นอกจากนี้ยังมีกรดคาร์บอนิก สารกันบูด สารแต่งสี และ แต่งกลิ่น

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

3. น้ำผลไม้ ถึงผลไม้จะมีประโยชน์และให้วิตามินสูง อีกทั้งยังถูกบรรจุอยู่ในเมนูลดน้ำหนัก แต่น้ำผลไม้หลายชนิดเช่นน้ำองุ่น น้ำส้ม หรือน้ำสับปะรดก็ให้น้ำตาลสูงและยังไม่มีไฟเบอร์เหมือนรับประทานผลไม้ทั้งผล ยิ่งถ้าคุณเป็นคนดิตรสหวานและเติมน้ำเชื่อมเขาไปด้วยแล้ว แคลอรีที่ใดจะยิ่งเพิ่มขึ้น

4. กาแฟ 1 แก้ว เติมน้ำตาล 2 ช้อนชา และ ครีม 2 ช้อนชาให้แคลอรี 65 แคลอรี แต่ถ้าเป็นกาแฟเย็นคาปูชิโน หรือ กาแฟปั่นแฟรปปูชิโนหวานมันจะได้แคลอรีเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัว

5. ซาเย็น นมเย็น โอวัลตินเย็น และ ช็อกโกแลตเย็น 1 แก้วให้พลังงาน 220 – 400 แคลอรี
อันเนื่องมาจากนมข้นหวานและน้ำตาลซึ่งเป็นส่วนประกอบหลัก

6. นมสด 1 แก้ว (240 ml) ให้พลังงาน 125 แคลอรี

เป็นยังไงละคะกับข้อมูลแคลอรีที่มาพร้อมกับเครื่องดื่มถ้วยโปรด ความจริงแล้ว เครื่องดื่มที่พิเศษที่สุดสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักก็คือน้ำเปล่านั่นเองคะ เพราะนอกจากยังไม่มีแคลอรีแล้ว น้ำยังช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย และ ทำให้การเผาผลาญไขมันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ควบคุมน้ำหนักจึงควรเลือกน้ำเปล่าเป็นตัวเลือกแรกโดยหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน และ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนเครื่องดื่มที่มีประโยชน์อย่างอื่นๆ เช่นนม หรือ น้ำผลไม้ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสม และทางที่ดีไม่ควรเติมน้ำตาลลงไปอีกนะคะ ลดความหวานลงสักนิด จะได้รูปร่างดีไปอีกนานๆ ใจคะ



ที่มา ... GNC Health