

ระวัง! ของกินเล่นพลังงานสูง

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2553

ระวัง! ของกินเล่นพลังงานสูง
Shirley S. Cox
 องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด (สำหรับผู้หญิง) และไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด (สำหรับผู้ชาย)

<p>300 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>	<p>239 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>
<p>224 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>	<p>147 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>
<p>142 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>	<p>123 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>
<p>107 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>	<p>86 kcal</p> <p>100 กรัม (ถ้วย) ช็อคโกแลตดำ 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา) 10 กรัม (ช้อนชา)</p>

ที่มา : SHAP