

อาหารแฝงที่ทำให้อ้วนไม่รู้ตัว

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

อาหารแฝงที่ทำให้อ้วน

หลายๆคนอาจจะบอกว่า ตัวเองไม่ได้กินพวกของมันๆ กินแต่ผักและผลไม้ และอาหารแคลอรีต่ำๆ
ทำไมหนอ ยังอ้วนอยู่อีก

พอถามไปลึกๆกลับพบว่า คนเหล่านี้ยังชอบอาหารพวกขนมขบเคี้ยว กินอาหารว่างบ่อยๆ
หรือชอบนะจ๊ะที่จะกินขนมหวานหรือ ไอศกรีม ยังไม่พอน้ำเปล่าไม่เคยสูน ลอแต่น้ำอัดลม หรือ ไป drink
แอลกอฮอล์บ่อยมาก พวกเหล่านี้แหละครับที่เรียกว่า อาหารแฝงที่ทำให้อ้วน

ใครชอบ **ขนมขบเคี้ยว** ที่เป็นซองๆ ชอบมากที่จะกินไปดู TV ไป หรืออย่างตอนนี้อยู่บอลลูก เชียร์อังกฤษ
บราซิล (ตกรอบหมดแล้ว) ต้องมีขนมขบเคี้ยวโดยเฉพาะพวกมันฝรั่งทอดนี่ชอบสุดๆ เผลอๆ

กินเพลินกว่าจะจบการแข่งขันลอปไป 2-3 ซองใหญ่ๆ คุณรู้เปล่าว่า ของพวกนี้บางที มีแคลอรีมากโคตรๆ

อย่าง มันฝรั่งทอดกรอบ 100 กรัม ปาเข้าไป 560 Cal หรืออย่าง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว 100 กรัม ก็
ลอปไป 597 Cal ใครชอบเมล็ดอัลมอนต์คั่ว พิกส์สำเนียงกว่า 100 กรัม ก็ 627 Cal หรืออยากหุ่นดีเพราะชอกโกแลต
จะบอกให้ว่า 100 กรัม ปาเข้าไป 528 Cal

ใครกิน 3 ซอง ก็เข้า 3 คุณแล้วกัน เห็น Cal แล้วหลายๆคนคงพากันสลับ เพราะกินเข้าไปเป็นพัน
นี่เฉพาะอาหารว่างนะนี่นะ

มาดูพวกชอบ **สวาปามอาหาร fast food** บ้าง

อันนี้หลายๆคนน่าจะรู้ว่าเป็นตัวมหันตภัยของความอ้วนจริงๆ เพราะแค่ แฮมเบอร์เกอร์ไก่ ขนาด 147
กรัมก็ปาเข้าไป 450 Cal หรือแฮมเบอร์เกอร์เนื้อ 150 กรัม ก็ 385 Cal

ใครไปกินพิซซาบ่อยฟังสังวรเถิดว่าเจ้านี่แหละที่เป็นตัวสร้างพุงที่ดีที่สุด เพราะว่า ขนาด 375 กรัม Cal พุงกระตุกถึง
876 Cal

มาดู **ไอติม** ที่หลายๆคนบอกว่าไม่น่าจะมี Cal เท่าไรมั้ง 100 กรัมก็ปาเข้าไปเนาะๆ 176 Cal
หรืออย่างพวกขนมหวาน ลูกกวาด 100 กรัม ก็ 314 Cal แยมสตอร์เบอร์รี่ก็ 100 กรัม 264 Cal

บางคนบอกว่าดูไปไม่เห็น Cal เยอะ แตอย่าลืมนะว่าพวกนี้ใครไม่ได้กินเป็นอาหารหลักแน่ๆ

แต่กินเป็นของหวานหลังจกานหลัก

ส่วนใครบางคนลดน้ำหนักได้เพราะเลิกดื่ม **น้ำอัดลม** เรื่องนี้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องน่าประหลาดใจ เพราะว่า
หากใครชอบกินน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่าแล้วสามารถเลิกได้ หมายถึงว่าคุณสามารถลด Cal ในแต่ละวันได้ถึง 600-
800 Cal เลยทีเดียวเชียวนะ

แล้วบางคนนะ อุดสาห์อดอาหาร แต่ชอบเที่ยวกลางคืน ก็ไม่ต้องห่วงครับ ทั้งแอลกอฮอล์
แล้วพวกของแกลมที่สวนใหญ่จะเป็นพวกของทอดน้ำมัน หรือเนื้อสัตว์ที่มันเยิ้มๆ จะไม่อ้วนได้ใจจริงไหม
นอกเสียจากว่า ไปเที่ยวจะกินน้ำเปล่ากับอาหารชีวจิต ซึ่งเชื่อว่าคงไม่มีใครทำ ออ ขอบอกหนอยว่า เบียร์นะครับ 1
ขวดใหญ่ ก็ประมาณ 320 Cal พวกคอกแข็งๆ ลอปไป 3-5 ขวดก็รับ Cal ไป 960-1600 Cal นี่เฉพาะเบียร์นะ
ยังไม่รวมกับแกลม

มาถึงตรงนี้นะคงบางออหลายคนว่า ถึงลดอาหารหลักกินเท่าแมวมด แต่กินของว่างเพลินๆก็อ้วนได้เหมือนกัน