5 ของกิน....บ่อนทำลายไดเอท

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

เครื่องดื่มและเครื่องชูรสอาหารบางอย่างอาจดูเหมือนไม่น่าจะเพิ่มน้ำหนักให้คุณได้เลย แต่มันก็ทำไปแล้ว
ถ้าคุณไม่ระวังสิ่งเหลานี้ให้ดี...

1. กาแฟ การดื่มกาแฟดำ (ไม่ใส่น้ำตา) ไม่ใช่ปัญหา แต่กาแฟใส่น้ำตาล นมและวิปครีม อาจทำให้คุณได้รับแคลอรีนับร้อยอย่างง่ายดาย มันโอ.เค.นะที่จะตามใจปากเป็นบางครั้ง แต่อยาทำเป็นนิสัยทุกวันละ



2. เครื่องดื่มเกลือแร่ ถ้าคุณไม่ได้ออกกำลังมากกว่าหนึ่งชั่วโมงคุณไม่ต้องการเครื่องดื่มเกลือแร่

หรอก แน่นอนมันราชาติดีกว่าน้ำเปล่า แต่ขวดขนาด 32 ออนซ์ ให้ถึง 240 แคลอรีเชียวนะ

3. น้ำอัดลม น้ำอัดลมแบบปกติขนาด 12 ออนซ์ มี 150 แคลอรี นี่ยังไม่นับเรื่องน้ำตาลอีกนะ
การดื่มน้ำอัดลมวันละกระป๋องโดยไม่ได้กินอะไรเพิ่มเลย จะทำให้คุณหนักขึ้นราว 7-8 กก. ภายในหนึ่งป



4. น้ำสลัด สลัดเป็นเพื่อนที่แสนดีของคุนที่ต้องการลดน้ำหนัก ไม่ใช่หรือ?ไม่ใช่หรอกนะถ้ามันท่วมไปด้วยน้ำสลัดน่ะ
ราดผักเขียวของคุณด้วยน้ำสลัดเพียงช้อนโต๊ะเดียวพอ น้ำสลัดแบบไมพรองไขมันช้อนโต๊ะเดียวก็ปาเข้าไป 50 แคลอรีแล้วคุณขา
หรือไม่ก็เปลี่ยนเป็นน้ำสลัด

แบบไขมันต่ำแทน



5. ค็อกเทล รู้หรือเปล่าว่ายินโทนิกขนาด 8 ออนซ์ หนึ่งแก้วเท่ากับ160 แคลอรี ฉะนั้นถ้าคุณจะไปดื่มกับเพื่อนๆ วันไหน
วันนั้นก็พยายามลดแคลอรีอย่างอื่นสักหน่อย ดื่มสักแก้วเดียวก็พอ และถ้าจะให้ดีก็เลือกแชมเปญหรือไม่ก็ไวน์แบบมีฟอง
ที่มีแคลอรี่ต่ำกว่าพวกค็อกเทลทั้งหลาย



ที่มา : Lisa /www.kumsamunpai.com