

กาแฟเย็นทำให้อ้วน ให้แคลอรีมากเท่ากับข้าวม้อใดม้อหนึ่ง

☛ นำเสนอเมื่อ 29 ก.ค. 2552

กองทุนวิจัยต่อต้านโรคมะเร็งโลก เตือนกาแฟเย็นของร้านกาแฟชื่อดังระดับโลก
หลายเจ้าให้พลังงานแคลอรีมากเสียยิ่งกว่ากินข้าวหนึ่งม้อเสียอีก

กองทุนวิจัยต่อต้านโรคมะเร็งโลก กล่าวเตือนว่า กาแฟเย็นของร้านกาแฟชื่อดังระดับโลก
หลายเจ้าให้พลังงานแคลอรีมากเสียยิ่งกว่ากินข้าวหนึ่งม้อเสียอีก ดังนั้น ผู้ที่คิดกินกาแฟต่างข้าวม้อใดม้อหนึ่ง
ควรจะสังวรไว้

กองทุนได้ทำการสำรวจกาแฟเย็นที่ขายตามร้านกาแฟเครือข่ายี่ห้อที่มีชื่อเสียง อย่าง สตาร์บัคส์
แคฟเฟ เนโร และคอสตา คอฟฟี่ ตรวจวัดปริมาณแคลอรี
ในการศึกษาหาความเกี่ยวพันของความอ้วนกับการเป็นมะเร็ง พบว่ากาแฟเย็นบางชนิดให้แคลอรีมากถึง 561
แคลอรี บางชนิดก็ไม่ต่ำกว่า 450 ส่วนใหญ่ล้วนแต่ไม่ต่ำกว่า 200 แคลอรีทั้งนั้น

ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพได้เคยแนะนำว่า ผู้ต้องการรักษาน้ำหนักตัวไว้ให้คงที่
ผู้ชายโดยเฉลี่ยควรบริโภคอาหาร ควรให้ได้รับพลังงานไม่เกิน 2,500 แคลอรี
ส่วนผู้หญิงก็ควรอยู่ประมาณวันละ 2,000 แคลอรี ในขณะที่ผู้ที่จำเป็นต้องควบคุมอาหาร ควรจะอยู่ในระหว่างแค่
1,000 ถึง 1,500 แคลอรีเท่านั้น

ข้อมูลจาก :: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ