

## เคล็ดลับปรุงกาแฟแคลอรีต่ำ

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

กาแฟลาเต้ ถ้วยขนาดใหญ่ถ้วยหนึ่งอาจให้พลังงานมากถึง 250-570 แคลอรี ซึ่งหากใครที่ดื่มกาแฟวันละหลาย ๆ ถ้วย โดยไม่คำนึงถึงแคลอรีเหล่านี้ คุณก็จะต้องรับแคลอรีจำนวนไม่น้อยเลย ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพแน่ๆ

ระหว่างวันของการทำงานที่รีบเร่ง กาแฟ ได้กลายเป็นเครื่องดื่มเคียงข้างโต๊ะทำงานของหลายคน ซึ่งบางคนนิยมดื่มกาแฟแทนน้ำเปล่าก็ว่าได้ นับๆ ดูแล้วในแต่ละวันบางคนอาจดื่มมากถึงวันละ 3-4 ถ้วยทีเดียว ซึ่งผลที่ตามมา ก็อาจทำให้คุณได้รับคาเฟอีนจากกาแฟเขาไปเกินพิกัดได้

ไม่เพียงแต่ได้รับคาเฟอีนมากเกินไปแล้ว กาแฟแต่ละถ้วยที่คุณชงดื่ม นั้นยังอาจให้พลังงานสูงเสียด้วยซ้ำ โดยเฉพาะหากคุณเป็นคนที่ติดใจรสชาติหวานมันหอมหวานของกาแฟที่ผสมทั้งนม ครีม และน้ำตาล ไม่ว่าจะเป็นกาแฟไทยใส่นมข้นที่ขายตามรถเข็นข้างทาง กาแฟกาแฟลักษณะหุหรืออย่างคาปูชิโน (cappuccino) ที่อุดมด้วยครีมลอยฟ่อง หรือบางคนนิยมกาแฟผสมนมสด ที่เรียกกันว่า ลาเต้ (latte) แต่ละแบบ แต่ละรสชาติ ก็จะทำให้พลังงานตามส่วนผสมที่ปรุงเขาด้วยกัน

ใน Mayo Clinic Womens HealthSource ได้ยกตัวอย่าง เขาจึงได้แนะนำเคล็ดลับการดื่มกาแฟเพื่อสุขภาพ ดังนี้

- หากในแต่ละวันคุณต้องดื่มกาแฟวันละหลาย ๆ ถ้วย ก็ควรเลือกถ้วยที่มีขนาดเล็กสักหน่อย ซึ่งการใช้ถ้วยกาแฟขนาด 8 ออนซ์ หรือ 12 ออนซ์ แทน mug ถ้วยโตๆ จะช่วยให้สามารถลดพลังงานได้ถึง 110 แคลอรีต่อครั้งเลยทีเดียว
- การเพิ่มความหอมมันให้กับกาแฟด้วยนมสดชนิดพร่องไขมัน (low fat / fat free milk) แทนนมข้น หรือนมสดแบบธรรมดา จะช่วยลดปริมาณพลังงานได้อีกประมาณ 80 แคลอรี และลดไขมันได้ประมาณ 8 กรัมต่อถ้วย
- ใช้สารให้ความหวานแทนการใช้น้ำตาล เพราะถ้าคุณดื่มกาแฟ 5 ถ้วยต่อวัน และใส่น้ำตาล 2 ช้อนในแต่ละถ้วย นั่นเท่ากับว่าคุณจะได้รับแคลอรีเพิ่มขึ้นจากเดิมถึง 150 แคลอรีต่อวัน
- ควรหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่ม วิปครีม ซ็อกโกแลต น้ำเชื่อม หรือของหวานใดๆ ก็ตามลงในกาแฟของคุณ เพราะสิ่งเหล่านี้มันประกอบไปด้วยแคลอรีจำนวนมากที่จะทำให้คุณอ้วนได้

ลองนำเคล็ดลับง่ายๆ เหล่านี้ไปใช้ในกาแฟถ้วยโปรดของคุณ

อาจช่วยลดปริมาณแคลอรีที่จะสะสมในร่างกายได้ไม่น้อยเลยล่ะ

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today