

กินไปหับไป...ไม่อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

ใครที่เป็นนักห่มๆ แล้วไม่ยอมอ้วน วันนี้มีเคล็ดลับดีๆ มาบอก (แน่ะ..รู้ทันหน้ากำลังคิดในใจว่าอย่าบอกนะว่าอดอาหาร) ไม่ต้องอดอาหาร เพียงแต่ถ้าคุณกินไปหับแคลอรีไปด้วย คุณก็จะจำกัดปริมาณเองได้ว่าควรจะกินเท่าไร เป็นการพบกันครึ่งทางแบบถนอมหัวใจตัวเอง และไม่ต้องเสียหุ่นเปรี้ยวไปด้วย กินอาหารเหล่านี้เมื่อไร หับไปด้วยทันที



 **ซ็อกโกแลต** ขนมที่สาวอ้วน ขาดไม่ได้ก่อนหน้านี้ ให้พลังงาน 135 แคลอรีต่อชิ้น ที่นี้เวลาจะกินหับด้วยนะวาเคียวไปก็ชิน อ้วนไปก็ชืด..



 **น้ำส้มคั้น** น้ำนางเอกแก้วนี้เธอแอบแบริ้วพลังงานไว้ที่ 160 แคลอรีต่อแก้ว โปรดคิดให้ดีก่อนจะหลงเชื่อหน้าสวยๆ ใส่ชื่อ เราเตือนคุณแล้วนะ!



 **เค้ก** นี่ก็สุดยอดของโปรดของสาวอ้วน อีกเช่นกัน เค้กก้อนหนึ่งให้พลังงาน 235 แคลอรี วันเกิดแต่ละปีอ้วนขึ้นไปก็โลดเดากันเอาเอง



❌ **ไอศกรีม** เห็นเย็นๆ เนื้อเบาๆ อย่างนี้ ไอศกรีม 1 ถ้วยแฝงความอ้วนไว้ถึง 300 แคลอรี นี่ละสวຍประหารของจริง



❌ **กล้วยบวชชี** แม้ชื่อนางนี้มีพลังงานน้อยมาก กิน 5 ชิ้นจะให้พลังงานแค่ 152 แคลอรีเท่านั้น แต่จะได้วิตามินจากกล้วยเพียบ



❌ **กล้วยแขก** ถึงจะเป็นกล้วยเหมือนกันแต่ความอ้วนผิดกันลิบ สาวๆ ที่ชอบกินกล้วยแขกจึงต้องระวังปากกันให้ดีๆ เพราะกล้วยแขก 5 ชิ้นให้พลังงานสูงถึง 252 แคลอรี กินเสร็จผลงานความตะกละจะไปโชว์ตัวอยู่ที่หน้าท้อง ให้โลกรู้ว่าไปทำอะไรมา



❌ **ขนมครก** ถึงถ้วยจะเล็กแต่ความอ้วนไม่ได้เล็กไปด้วย 1 ถ้วยให้พลังงาน 92 แคลอรี แต่เวลากินใครละจะกินแค่ถ้วยเดียว



☒ **กาแฟ** จำนวนแคลอรีของกาแฟแก้วนี้ขึ้นอยู่กับคุณชง ถ้าใส่น้ำตาล 2 ช้อนชา ครีมเทียมอีก 2 ช้อนชา คุณจะได้อพลังงานไปเต็มๆ 62 แคลอรี แต่ถ้ามีหน้กกว่านี้ แคลอรีก็จะเพิ่มตามไปด้วย



☒ **ขนมปังขาว** ถ้ากินแบบเพรียวๆ ไม่ได้ทาเนยคุณจะได้พลังงานแค่แผ่นละ 68 แคลอรี ไม่ได้มากมายอย่างที่คิด



☒ **น้ำอัดลม** สาวกน้ำอัดลมโปรดทราบ น้ำอัดลม 1 แก้วให้พลังงาน 110 แคลอรี วันหนึ่งคุณกินเขาไปกี่แก้ว ..



☒ **เจาก้วย** ถึงตัวจะดำแต่ใจดี เพราะเจาก้วยทั้งถ้วย มีพลังงานแค่ 18 แคลอรีเท่านั้น จะกินแ้วร้อน แก้วแข็ง หรือกินแ้วเย็น ก็ไม่ยอนกลับมาทำให้เราเข้าใจ



❌ **นมสด** นมสดธรรมดาเครื่องถ้วยตวงให้พลังงานถึง 150 แคลอรี นักดื่มนมเพื่อสุขภาพ
คงต้องเปลี่ยนมาดื่มนมพร่องมันเนยกันแล้วละ จะได้สุขภาพดีไม่มีไขมัน

ใครซื้อเก๊ยจันับ ระวังนะ...ความอ้วนจะวิ่งหาทันที...

ที่มา ... spicy