10 เมนูขนมหวานที่ควรเลี่ยง

เมนูขนมหวาน ของโปรดปรานสำหรับสาวๆ หลายคน เวลาได้กินขนมหวานจะทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และมีความสุขทุกครั้ง แต่เชื่อว่าหลายคนมักรู้ดีว่า ขนมหวานเหล่านี้ เป็นตัวกระตุ้นไขมันชั้นเยี่ยม ทำให้น้ำหนักขึ้นง่าย ไขมันสะสม จนทำให้รูปร่างไม่กระชับ มีห่วงยางรอบเอว แขนใหญ่ ขาใหญ่ กลายเป็นปัญหาหนักใจของสาวๆ มากเลยทีเดียว

เจ้าตัวขนมหวานนี่แหละ! แคลอรี่ในขนมหวานแต่ละชิ้น สูงปรี๊ด!... ชนิดที่ว่า วิ่ง 30 นาที ก็เผาผลาญได้แค่ครึ่งถ้วย ทีนี้มีขนมหวานอะไรบ้างล่ะ ที่ความอร่อยมาพร้อมกับแคลอรี่มหาศาลจนน่าตกใจ มาอ่านไปพร้อมๆ กันเลย (จำนวนแคลอรี่วัดจากปริมาณอาหารเท่ากันที่ 100 กรัม)

1. บิงซู
ขนมหวาน หวานเย็น ที่สาวๆ หนุ่มๆ ชอบกิน ไม่ว่าจะฤดูไหนบิงซูก็ยังอยู่ในความนิยมตลอด โดยเฉพาะท็อปปิ้งล้นๆ ประดับด้วยเมล่อน มะม่วงสุกหวานจ๋อย สตรอเบอร์รี่รายล้อม ลาดช็อกโกแลต นมข้น แยมรสชาติต่างๆ เรียกได้ว่าหวานไม่ยั้ง ถ้าได้กินแบบนี้ติดต่อกันทุกอาทิตย์ โดยที่ไม่ออกกำลังกาย หรือใช้พลังงานเท่าเดิม น้ำหนักขึ้นแน่ๆ
จำนวนแคลอรี่ บิงซู 100 กรัม : 300-750 Kcal

2. เครปญี่ปุ่น
ขนมหวาน เนื้อนุ่มๆ สไตล์ญี่ปุ่น ต้นตำหรับ อย่างเครปญี่ปุ่นที่ใส่ไส้วิปครีม และผลไม้สด พร้อมท้อปปิ้งหวานๆ กินไปบ่อยๆ อ้วนได้ง่ายเลย ถ้าให้หนักกว่านี้ ก็อย่างเช่น เครปญี่ปุ่นบ้านเรา ที่โรยหน้าแฮม ไส้กรอก หมูหยอง ทูน่า

ฝอยทอง ช็อคโกแลต ก็เตรียมตัวบวกเพิ่มไปอีก 20-80 Kcal ได้เลย
จำนวนแคลอรี่ เครปญี่ปุ่น 100 กรัม : 200 Kcal

3. ข้าวเหนียวมะม่วง / ทุเรียน
ต่อมา ... ขนมหวานแบบไทยๆ ยอดนิยมของคนต่างชาติ อย่างข้าวเหนียวมะม่วง และข้าวเหนียวทุเรียน ลำพังผลไม้ทั้งสองชนิดนี้ ก็มีน้ำตาลสูงปรี๊ดพออยู่แล้ว ยิ่งเอามากินกับข้าวเหนียวมูลหอม หวาน มัน เข้าไปอีก! จะไม่ให้จำนวนแคลอรี่พอๆ กับขาหมูเลยทีเดียว ยิ่งใครกินแบบบุฟเฟ่ต์ด้วยแล้วล่ะก็ ไม่อยากจะคิดเลยว่า ในมื้อนั้นคุณได้รับแคลอรี่เข้าไปมากขนาดไหน
จำนวนแคลอรี่ ข้าวเหนียวมะม่วง / ทุเรียน 100 กรัม : 365-450 Kcal

4. ไอศกรีมช็อกโกแลต
ขนมหวาน เย็น ที่จะเอ่ยถึงนี้ ไม่ว่าจะเด็กเล็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ต่างชื่นชอบทั้งนั้น นั่นก็คือ ไอศกรีม หากเติมสารพัดท็อปปิ้งเข้าไปอีก ไม่ว่าจะเป็นเชอร์รี่หวานๆ ช็อกโกแลตไซรัป น้ำตาลสีรุ้ง ช็อกโกแลตบอล ช็อกโกแลตแท่ง และสุดท้ายวิปครีม แคลอรี่จะพุ่งมากกว่า 300 kcal แน่นอน
จำนวนแคลอรี่ ไอศกรีมเพรียวๆ 100 กรัม : 300 Kcal

5. ลูกชุบ
ขนมหวานต่อมา เชื่อว่าทุกคนต้องเคยกินแน่นอน เพราะเป็นขนมไทย หวาน อร่อย ไม่แพ้ชาติใดในโลก ไม่ใช่แค่เรื่องของรสชาตินะ แต่เป็นจำนวนแคลอรี่ เพราะมีทั้งแป้ง ถั่ว และน้ำเชื่อมที่เคลือบอยู่ด้านนอก แถมที่อันตรายคือ ยิ่งกินก็ยิ่งเพลิดเพลิน เห็นเป็นชิ้นเล็กๆ แบบนี้ น่ากลัวใช่เล่นๆ
จำนวนแคลอรี่ ลูกชุบ 100 กรัม : 284 Kcal

6. ฮันนี่โทสต์
ขนมหวาน ที่นิยมตลอดกาลไม่เสื่อมคลาย ต้องยกให้ ฮันนี่โทสต์ ไปเลย! นอกจากความกวาน อร่อยแล้ว ยังมีความร้ายกาจของจำนวนแคลอรี่มากจริงๆ เพราะนอกจากเสิร์ฟเป็นขนมปังราดเนยจนชุ่ม ตามด้วยน้ำผึ้ง หรือสารพัดท้อปปิ้งสุดหวานแล้ว ยังมาพร้อมไอศกรีมลูกโตอีกด้วย ถ้าไม่อยากอ้วนต้องชวนเพื่อนไปกินเยอะๆ ได้ทั้งความอร่อย ความสนุก และโอกาสอ้วนน้อยลงด้วย
จำนวนแคลอรี่ ฮันนี่โทสต์ 100 กรัม : 300-700 Kcal

7. ทองหยอด / ฝอยทอง
ขนมหวานเชื้อสายไทย สัญชาติโปรตุเกส นิยมใช้ในงานบุญ งานเลี้ยง กินได้ทุกเพศ ทุกวัย อร่อยหวานมากๆ ส่วนใครที่ชอบกินจะทราบดีว่า ภายใต้หน้าตาเรียบๆ สีเหลืองอมส้ม ที่เห็นนี้เต็มไปด้วยไข่ น้ำตาล น้ำตาล และน้ำตาล ไม่ว่าจะเป็นทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ดาราทอง เป็นต้น ฉะนั้นนอกจากปริมาณโปรตีนจากไข่แล้ว ยังมีปริมาณของน้ำตาลที่ควรเลี่ยงด้วยนะ

จำนวนแคลอรี่ ทองหยอด / ฝอยทอง : 340-430 Kcal

8. สตรอเบอร์รี่ ชีสเค้ก

สตรอเบอร์รี่ ชีสเค้ก 100 กรัมถึงจะมีแค่ 200 Kcal แต่ความน่ากลัวมันอยู่ที่ “ชีส” หากคิดจะกินบ่อยๆ โดยไม่ระวัง และไม่ออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย มีหวังอ้วน ไขมันออกตามสัดส่วนต่างๆ แน่นอน

จำนวนแคลอรี่ สตรอเบอร์รี่ ชีสเค้ก 100 กรัม : 200 Kcal

9. ทาร์ตไข่

ขนมหวานต่อมา ... จะเด็ก หรือผู้ใหญ่ก็ชื่นชอบ เพราะกินง่าย หอม อร่อย ถูกใจทุกเพศ ทุกวัย เห็นชิ้นเล็กๆ แบบนี้ แคลอรี่ไม่ใช่เล่นเลยนะ ถึงแม้แคลอรี่จะไม่สูงแต่อย่าเผลอกินหลายชิ้นล่ะ เพราะยิ่งกินบ่อย แคลอรี่จะทวีคูณเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

จำนวนแคลอรี่ ทาร์ตไข่ 100 กรัม : 140 Kcal

10. ลอดช่อง

ขนมหวานอย่างสุดท้าย เป็นแป้งนิ่มๆ กับน้ำกะทิหวานๆ แต่จำนวนแคลอรี่ก็ไม่ได้สูงปรี๊ดอย่างที่คิด ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณที่กินเข้าไปด้วย ถ้าหากกินเป็นหม้อๆ ราดน้ำเชื่อมเยอะๆ ก็เท่ากับเป็นการเพิ่มแคลอรี่เข้าไปด้วย เพราะฉะนั้น ลองกินแบบจืดๆ หน่อย แค่พอลิ้มลองความหวาน ความมันอย่างพ่อประมาณดีที่สุด

จำนวนแคลอรี่ ลอดช่อง 100 กรัม : 133 Kcal

ขนมหวาน ถือว่าเป็นเมนูอาหารประจำกาย ที่หลายคนต้องกิน ไม่ว่าจะกินหลังมื้ออาหารคาว หรือกินมื้อระหว่างวัน กินจุกกินจิก กินทีละนิด พอปริมาณความหวาน น้ำตาล และไขมันค่อยๆ มารวมกัน บวกเป็นจำนวนแคลอรี่ที่มหาศาลได้ ดังนั้น กินขนมหวานเหล่านี้ได้ แต่ต้องควบคุมปริมาณให้พอเหมาะแก่ร่างกาย

บางคนกินเท่าไหร่ก็ไม่อ้วน เลยไม่ได้สนใจเรื่องน้ำหนัก หรือจำนวนแคลอรี่ แต่หารู้ไม่ว่า ไขมันสามารถสะสมได้หลายทาง ทั้งทางเลือด ไขมันอุดตันตามส่วนต่างๆ หากปล่อยไว้ โอกาสเสี่ยงถึงชีวิตมีสูง ฉะนั้น ทุกคนจึงควรเลือกกินอย่างพอประมาณ ส่วนใครที่ติดขนมหวานไปแล้ว ต้องค่อยๆ ลดลงมาก อย่ามองว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญ เพียงแค่ว่าชีวิตคุณยังไม่ถึงเวลาถึงจุดความเสี่ยงอย่างชัดเจนเท่านั้น นอกจากนี้ กินได้ แต่ต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย ได้กินทั้งของอร่อย ได้ทั้งรูปร่างที่ดีในเวลาเดียวกัน คุ้มกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official