ชานมไข่มุกกับสุขภาพ ควรดื่มบ่อยแค่ไหนถึงปลอดภัย

ชานมไข่มุกกับสุขภาพ ควรดื่มบ่อยแค่ไหนถึงปลอดภัย

ชานมไข่มุกอร่อยแต่แอบมีภัยร้ายที่เพื่อนๆ อาจไม่รู้

เห็นแก้วชานมไข่มุกเย็นๆ หอมหวาน นุ่มฟูของไข่มุกทีไร ก็อดใจไม่ไหวทุกทีใช่ไหม แต่รู้ไหมว่าเครื่องดื่มสุดโปรดของเราอาจกลายเป็นตัวการทำลายสุขภาพแบบเงียบๆ ถ้าดื่มบ่อยเกินไป วันนี้แอดรินจะมาคุยกันแบบจริงใจ ว่าชานมไข่มุกควรดื่มแค่ไหนถึงจะอร่อยแบบไม่ต้องกลัวอ้วน หรือเสี่ยงโรค

รู้ลึก รู้จริง กับสิ่งที่อยู่ในแก้วชานมไข่มุก

ชานมไข่มุกคืออะไร และมีส่วนผสมอะไรบ้าง

ชานมไข่มุกไม่ใช่แค่ชา + นม + ไข่มุกธรรมดา แต่ส่วนใหญ่ประกอบด้วย
- **น้ำตาลสูงมาก** (บางร้านแก้วละ 50-70 กรัม) เกินปริมาณที่ WHO แนะนำต่อวัน (25 กรัม)
- **ครีมเทียมหรือนมข้นหวาน** ที่มีไขมันทรานส์อันตรายต่อหัวใจ
- **ไข่มุกหรือลูกเปี๊ยะ** ทำจากแป้งสกัดและน้ำตาล ให้แคลอรี่สูงแต่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- **สารเติมแต่ง** เช่น สารกันบูด สีผสมอาหาร ในบางแบรนด์

ดื่มบ่อยแค่ไหนถึงอันตราย

งานวิจัยหลายชิ้นชี้ว่า
– หากดื่ม **มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์** เพิ่มเสี่ยง **โรคอ้วน เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง**
– การกินไข่มุกบ่อยๆ อาจทำให้ **ระบบย่อยอาหารทำงานหนัก** เพราะย่อยยาก
- **เด็กและวัยรุ่น** เป็นกลุ่มเสี่ยง เพราะติดรสหวานและได้รับน้ำตาลเกินขนาดง่าย

เทคนิคดื่มชานมไข่มุกแบบไม่ทำลายสุขภาพ

ถ้าเลิกไม่ได้เลย ลองปรับตามนี้
1. **ลดความหวาน** เลือกสูตรน้ำตาล 0% หรือ 25%
2. **เปลี่ยนเป็นนมจืดหรือนมถั่วเหลือง** แทนครีมเทียม
3. **ลดปริมาณไข่มุก** หรือเลือกสูตรไข่มุกโฮมเมดที่ทำจากวัตถุดิบธรรมชาติ
4. **ดื่มไม่เกิน 1-2 ครั้ง/สัปดาห์** และคุมอาหารมื้ออื่นให้สมดุล

ทำไมเพื่อนๆ ต้องดูแลตัวเองตั้งแต่ตอนนี้

เพราะสุขภาพดีเป็นเรื่องของความสุขระยะยาว การดื่มชานมไข่มุกไม่ใช่ปัญหา ถ้ารู้จักควบคุมและเลือกสูตรที่ดีต่อร่างกาย แค่ปรับนิดหน่อย ก็ยังได้ลิ้มรสความอร่อยแบบไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนักหรือโรคภัย ถ้าเพื่อนๆ รักตัวเอง อย่าปล่อยให้ความอร่อยมาทำลายสุขภาพแบบไม่รู้ตัวนะ

มาเริ่มดูแลตัวเองวันนี้กันเลยดีกว่า

อย่ารอให้สายเกินไป ลองทำตามขั้นตอนง่ายๆ นี้ดู
1. **สัปดาห์นี้ลองลดชานมไข่มุกลง 1 แก้ว** จากที่ดื่มทุกวัน เป็นวันเว้นวัน
2. **ทดลองสูตรสุขภาพ** เช่น ชาเขียวไข่มุกนมจืด หรือชานมน้อยหวาน
3. **ชวนเพื่อนมาเปลี่ยนเมนูด้วยกัน** จะได้มีแรงบันดาลใจ

แค่เริ่มต้นวันนี้ เราก็ใกล้ชิดกับสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ถ้าเพื่อนๆ รู้สึกว่าแอดรินมีประโยชน์ อย่าลืมแชร์ให้คนที่รักได้อ่านกันนะ)

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

⚠

Disclaimer

ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้มีไว้เพื่อเป็นข้อมูลทั่วไปเพื่อประกอบการตัดสินใจ ทางเว็บไซต์ไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายใดๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจตามข้อมูลที่ได้รับ

ArticleID: 1154