ลดความเสี่ยงอ้วนจากชานมไข่มุก ด้วย 3 วิธีง่ายๆ

ลดความเสี่ยงอ้วนจากชานมไข่มุก ด้วย 3 วิธีง่ายๆ



ชานมไข่มุกอร่อยแต่ระวังน้ำหนักพุ่งไม่รู้ตัว

รู้ไหมว่าชานมไข่มุกแก้วโปรดที่เรากดสั่งเกือบทุกวัน อาจทำให้น้ำหนักขึ้นได้ง่ายๆ แค่สัปดาห์ละ 2-3 แก้ว แน่นอนว่าไม่มีใครอยากอ้วน หรือเสียสุขภาพเพราะของอร่อย แต่จะให้เลิกดื่มเลยก็คงยาก เพราะรสชาติเข้มข้นของชานมผสมกับความฟินของไข่มุกกำลังดีนี่มันห้ามใจไม่ไหวจริงๆ ใช่ไหม



ผงชานมไข่มุก รสชานมไต้หวัน (450กรัม) เติมน้ำตาล ใส่น้ำร้อน ใครชงก็อร่อยหอมใบชาไต้หวัน



ผงชานมเย็น ตราอโรม่า



อี้เหวิน ผงชาไข่มุก ขนาด120กรัม



ชาชัก ชานม ตราโกลเด้น เพาเวอร์ (Golden Power Teh Tarik 3in1)

LongBeach®
The Ultimate Beverage Solutions | OFFICIAL STORE



ลองบีชผงชานมอู่หลง 300 กรัม / g

ลองบีชผงชานมอู่หลง LongBeach Oolong Milk Tea Powder ชานมไข่มุก



ชานมไต้หวัน พร้อมดื่ม หอมใบชา สดชื่น หวานกำลังดี ตรา ถงอี้



เจดีไทยชา ชาปรุงสำเร็จชนิดผงยี่ห้อเจดีไทยชา

TENJU | OFFICIAL STORE



ใบชาซีลอน สูตรดั้งเดิม

หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ชาแท้100%

1,000 กรัม/g

Tenju ชาซีลอน Ceylon หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ไม่แต่งกลิ่น ตราเทนจู



My home ชานมไต้หวัน สดชื่น หอมใบชา หวานกำลังดี ตราถงอี้

BONCAFÉ | OFFICIAL STORE



บอนที ชานมไทย

1 กิโลกรัม
1 ถุง

Boncafe – Bontea Thai Milk Tea บอนที ชานมไทย



Muz mini รสชานมไต้หวัน



ผงชานม ชานมไข่มุก อี้เหวิน สำเร็จรูป



เนสที ชานมเย็น

13 ซอง

NESTEA Royal Milk Tea เนสที โรยัลมิลค์ที ชานมเย็น



MUZ ชานมไต้หวันแท้ หอมเข้มจากชาดำ ผสมนมสกิมมิลค์ ไม่มีครีมเทียม หวานน้อยแต่กลมกล่อม



Arcady Milk Tea Powder อาเคดี้ เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก

อย่ากังวลไป เพราะวันนี้แอดรินมีวิธีลดความเสี่ยงอ้วนจากชานมไข่มุกแบบง่ายๆ ที่ทำตามได้ทันที ไม่ต้องอดใจ หรือรู้สึกว่าต้องทรมานตัวเองเลย แค่ปรับนิดหน่อย ก็ยังกินได้แบบไม่ต้องกลัวน้ำหนักขึ้น

3 วิธีจับชานมไข่มุกกินแบบไม่อ้วน

1. เลือกสูตรน้ำตาลน้อย และหลีกเลี่ยงท็อปปิ้งพลังงานสูง

- **ลดระดับความหวาน** จากปกติ 100% ลองสั่งเป็น 50% หรือ 25% เพื่อลดปริมาณน้ำตาลลงครึ่งหนึ่ง หรือมากกว่านั้น
- **เปลี่ยนท็อปปิ้ง** จากไข่มุกหรือครีมชีส ที่ให้พลังงานสูง (ไข่มุก 1 เสิร์ฟ 150-200 กิโลแคลอรี) เป็นวุ้นเส้นหรือสลิมบอล (พลังงานน้อยกว่า 50%)
- **เลือกนมไขมันต่ำ** เช่น นมจืด Low-fat แทนนมข้นหวาน หรือนมสดรสธรรมดา

2. ควบคุมปริมาณและความถี่ในการดื่ม

- **กำหนดวันพิเศษ** เช่น ดื่มสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แทนการกินทุกวัน
- **แบ่งแก้วเล็ก** เลือกไซส์ S หรือ M แทนแก้วใหญ่ (L/XL) เพื่อลดปริมาณแคลอรี
- **ดื่มคู่กับอาหารมื้อหลัก** เพื่อป้องกันการกินเพลินจนเกินขนาด

3. เผาผลาญพลังงานส่วนเกินหลังดื่ม

- **ออกกำลังกายเพิ่ม** เช่น หลังดื่มชานมไข่มุก 1 แก้ว (300-400 กิโลแคลอรี) ให้เดินเร็ว 30-45 นาที หรือวิ่งเหยาะๆ 20 นาที เพื่อเบิร์นพลังงานส่วนเกิน
- **ปรับพฤติกรรมประจำวัน** เช่น เดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ หรือออกกำลังกายเบาๆ ในวันที่ดื่มชานม

ทำไมเราควรปรับวิธีการดื่มชานมไข่มุก

เพราะการดื่มชานมไข่มุกแบบไม่ควบคุมอาจทำให้น้ำตาลและแคลอรีสะสมจนเสี่ยงต่อโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง หรือแม้แต่เบาหวานได้ง่ายๆ แค่ปรับวิธีกินเล็กน้อย ก็ช่วยให้เรายังมีความสุขกับแก้วโปรดได้แบบไม่ต้องกังวลเรื่องสุขภาพในระยะยาว แถมยังช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า เพราะกินน้อยลงแต่ได้รสชาติที่พอดีกว่าเดิมด้วยนะ



ผงชานมไข่มุก รสชานมไต้หวัน (450กรัม) เติมน้ำตาล ใส่น้ำร้อน ใครชงก็อร่อยหอมใบชาไต้หวัน



ผงชานมเย็น ตราอโรม่า



อี้เหวิน ผงชาไข่มุก ขนาด120กรัม



ชาชัก ชานม ตราโกลเด้น เพาเวอร์ (Golden Power Teh Tarik 3in1)

LongBeach®
The Ultimate Beverage Solutions | OFFICIAL STORE



ลองบีชผงชานมอู่หลง 300 กรัม / g

ลองบีชผงชานมอู่หลง LongBeach Oolong Milk Tea Powder ชานมไข่มุก



ชานมไต้หวัน พร้อมดื่ม หอมใบชา สดชื่น หวานกำลังดี ตรา ถงอี้



เจดีไทยชา ชาปรุงสำเร็จชนิดผงยี่ห้อเจดีไทยชา

TENJU | OFFICIAL STORE



ใบชาซีลอน สูตรดั้งเดิม

หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ชาแท้100%

1,000 กรัม/g

Tenju ชาซีลอน Ceylon หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ไม่แต่งกลิ่น ตราเทนจู



My home ชานมไต้หวัน สดชื่น หอมใบชา หวานกำลังดี ตราถงอี้

BONCAFÉ | OFFICIAL STORE



บอนที ชานมไทย

1 กิโลกรัม
1 ถุง

Boncafe – Bontea Thai Milk Tea บอนที ชานมไทย



Muz mini รสชานมไต้หวัน



ผงชานม ชานมไข่มุก อี้เหวิน สำเร็จรูป



เนสที ชานมเย็น

13 ซอง

NESTEA Royal Milk Tea เนสที โรยัลมิลค์ที ชานมเย็น



MUZ ชานมไต้หวันแท้ หอมเข้มจากชาดำ ผสมนมสกิมมิลค์ ไม่มีครีมเทียม หวานน้อยแต่กลมกล่อม



Arcady Milk Tea Powder อาเคดี้ เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก

เริ่มต้นวันนี้เลยปรับวิธีดื่มชานมไข่มุกให้เฮลท์ตี้ขึ้น

ลองเลือกวิธีที่เพื่อนๆ ชอบที่สุดจาก 3 ข้อด้านบน แล้วเริ่มปรับทีละนิด ไม่ต้องหักดิบไปเลยก็ได้ เช่น วันนี้สั่งหวาน 50% ก่อน แล้วค่อยลดเป็น 25% ในสัปดาห์หน้า หรือเปลี่ยนจากไข่มุกเป็นวุ้นเส้นบ้างสลับกันไป สิ่งสำคัญคือเรายังกินได้แบบไม่รู้สึกว่าต้องทน หรืออดอะไรเลย แค่เลือกทางสายกลางให้ตัวเอง



ผงชานมไข่มุก รสชานมไต้หวัน (450กรัม) เติมน้ำตาล ใส่น้ำร้อน ใครชงก็อร่อยหอมใบชาไต้หวัน



ผงชานมเย็น ตราอโรม่า



อี้เหวิน ผงชาไข่มุก ขนาด120กรัม



ชาชัก ชานม ตราโกลเด้น เพาเวอร์ (Golden Power Teh Tarik 3in1)

LongBeach®
The Ultimate Beverage Solutions | OFFICIAL STORE



ลองบีชผงชานมอู่หลง 300 กรัม / g

ลองบีชผงชานมอู่หลง LongBeach Oolong Milk Tea Powder ชานมไข่มุก



ชานมไต้หวัน พร้อมดื่ม หอมใบชา สดชื่น หวานกำลังดี ตรา ถงอี้



เจดีไทยชา ชาปรุงสำเร็จชนิดผงยี่ห้อเจดีไทยชา

TENJU | OFFICIAL STORE



ใบชาซีลอน สูตรดั้งเดิม

หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ชาแท้100%

1,000 กรัม/g

Tenju ชาซีลอน Ceylon หัวชาเข้มข้น ไม่แต่งสี ไม่แต่งกลิ่น ตราเทนจู



My home ชานมไต้หวัน สดชื่น หอมใบชา หวานกำลังดี ตราถงอี้

BONCAFÉ | OFFICIAL STORE



บอนที ชานมไทย

1 กิโลกรัม
1 ถุง

Boncafe – Bontea Thai Milk Tea บอนที ชานมไทย



Muz mini รสชานมไต้หวัน



ผงชานม ชานมไข่มุก อี้เหวิน สำเร็จรูป



เนสที ชานมเย็น

13 ซอง

NESTEA Royal Milk Tea เนสที โรยัลมิลค์ที ชานมเย็น



MUZ ชานมไต้หวันแท้ หอมเข้มจากชาดำ ผสมนมสกิมมิลค์ ไม่มีครีมเทียม หวานน้อยแต่กลมกล่อม



Arcady Milk Tea Powder อาเคดี้ เครื่องดื่มผงชานมไข่มุก

แล้วเพื่อนๆ ล่ะ มีเทคนิคกินชานมไข่มุกแบบไม่อ้วนอะไรอีกไหม มาแชร์กันได้นะ เราชอบฟังไอเดียดีๆ จากเพื่อนๆ เสมอ)



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

⚠

Disclaimer

ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้มีไว้เพื่อเป็นข้อมูลทั่วไปเพื่อประกอบการตัดสินใจ ทางเว็บไซต์ไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายใดๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจตามข้อมูลที่ได้รับ

ArticleID: 1152