

**ఇన్స్పిరాఫిక్**



**పిజ్జా**

మీరు పిజ్జా కనుక తిన్నారంటే, దాన్నుంచి అందే కెలోరీలను ఖర్చు చేయడానికి మెట్టెక్కి దిగాల్సి వస్తుంది. ఇలా కనీసం 12 నిమిషాల పాటు చేయాల్సి ఉంటుంది.



**కప్ కేక్**

కప్ కేక్ లు అంటే తెగ ఇష్టపడిపోతున్నారా? దాన్నుంచి అందే కెలోరీలను ఖర్చు చేయడానికి గంటకు పైగా యోగా సనాలు చేయాల్సి ఉంటుంది. చేదుగా అనిపించినా ఇది నిజం!



**చాక్లెట్**

చాక్లెట్లు మన మూడ్ ను ఉత్సాహపరుస్తాయి. అలాగని అదే పనిగా తినకూడదు. యాభై గ్రాముల చాక్లెట్ తింటే, ఆ కెలోరీలను కరిగించు కునేందుకు అరగంట పరిగెత్తాలి. లేదంటే లాషైపోతాం.



**బర్గర్**

బర్గర్లను చూసి నోరు కట్టేసుకోకపోతే, తిన్న వెంటనే దాదాపు 2 గంటలపాటు జాగింగ్ చేయడానికి సిద్ధపడాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే, బర్గర్ లో సుమారు 530 కెలోరీలు ఉంటాయి.

**ఐస్ క్రీమ్**

తియ్యతియ్యటి, చల్లచల్లటి ఐస్ క్రీమ్ అంటే మనసుపడని వాళ్లుండరు. అయితే 100 గ్రా. ఐస్ క్రీమ్ తింటే 6 కిలోమీటర్లు నడిస్తేగానీ, దాన్నుంచి శరీరానికి చేరుకున్న కెలోరీలు ఖర్చుకావు. సిద్ధమేనా?



**శీతల పానీయాలు**

కోక్, పెప్సీ, లిమ్మా... సీసాలను చూస్తే నాలుక గుంజుతున్నదా? కానీ, ఓ గ్లాసుడు శీతల పానీయం తాగితే ఓ అరగంటపాటు జాగింగ్ చేయాలి మరి. వీటితో 200 నుంచి 250 కెలోరీలు పొట్టలోకి చేరుకుంటాయి.

అధిక కెలోరీలు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచివి కాదు. ఆలూ చిప్స్, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, కేకులు, చాక్లెట్లను చూస్తే నోరూరుతుంది. తినే యాలని మనసు ఉవ్విళ్ళూరుతుంది. కానీ, వీటినుంచి పెద్దమొత్తంలో కెలోరీలు అందుతాయి. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు ఖర్చు చేయకపోతే శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. ఊబకాయం బారినపడతాం. దీంతో మధుమేహం, గుండెజబ్బులు లాంటి వ్యాధులు దాపురించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి జంక్ ఫుడ్స్ తీసుకునేటప్పుడు కెలోరీల లెక్క తెలిసి ఉండాలి. నోరు అదుపు చేసుకోలేక తిన్నా కూడా.. వాటిని ఖర్చు చేయడం మర్చిపోవద్దు.



**ఆలూ చిప్స్**

కరకరలాడే ఆలుగడ్డ చిప్స్ ను చూడగానే మనసు వాటిమీదికి వెళ్తుంది. అదే సమయంలో కెలోరీల లెక్కలూ వేసుకోవాలి. 150 గ్రాముల ఆలూ చిప్స్ నుంచి దాదాపు 800 కెలోరీలు అందుతాయి. వీటిని కరి గించాలంటే కనీసం 2 గంటలు పరిగెత్తాల్సిందే. ఈ లెక్క కేవలం అంచనా మాత్రమే. తయారీలో వాడే నూనెలను బట్టి మరికొంత పెరగొచ్చు. ఒక్క నూనెలు మాత్రమే కాదు.. మన జన్మపులు కూడా కెలోరీలు శరీరంలో ఎంత వేగంగా లేదంటే ఎంత నెమ్మదిగా ఖర్చవుతాయనేది నిర్ణయిస్తాయి. ఈసారి చిప్స్ తింటున్నప్పుడు కెలోరీల లెక్క, పరిగెత్తాల్సిన సమయం గుర్తుంచుకోండి.