

ปาปริก้า ก็แคส ?



งานนี้ก็แคส?

WWW.RINRINHEALTH.COM

ปาปริก้า





ป้าปรีก้า ก็แคล ?

ป้าปรีก้า ป้าปรีก้า ก็แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินป้าปรีก้า หหมดไป 1 ซอง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่าอย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินป้าปรีก้า ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ป้าปรีก้า

ป้าปรีก้า 1 ซอง 65 กรัม มีแคลอรี 340 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ป้าปรีก้า	65.0	กรัม
พลังงาน	340	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	180.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	20.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	38.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	580.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ปาปริก้า
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 65 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 340
พลังงานจากไขมัน 180

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 20 ก.
31%

ไขมันอิ่มตัว 9 ก.
45%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 580 มก.
24%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 38 ก.
13%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 2 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH
IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ปาปรีก้า จำนวน 340 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	26	นาที
เดิน	68	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	41	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	41	นาที
ว่ายน้ำ	27	นาที
ซ้อมมวยไทย	41	นาที
โยคะ	68	นาที
ฟิตเนส	107	นาที
เต้นซุมบ้า	41	นาที
เต้นแอโรบิค	34	นาที
ฮูลาฮูป	47	นาที
กระโดดเชือก	26	นาที
ฟุตบอล	27	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	36	นาที
ตีเทนนิส	36	นาที
ตีกอล์ฟ	85	นาที
HIIT	26	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าน้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือน

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเจน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมามาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

ปาปริก้า ก็แคล สามารถกินได้ไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาอะ แต่ที่ต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ขยับเขยื้อนขยับขา ออกกำลังกาย ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต

ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

