เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ กี่แคล ?

เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ กี่แคล ?

เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ กี่แคล บางทีเราอาจรู้สึกผิดเมื่อกินเลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ หมดไป 1 ซอง แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเว่อร์ วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อยเมื่อกินเลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ ต้องกินเท่าไหร่และออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่

เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ 1 ซอง 50 กรัม มีแคลอรี่ 320 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่	**50.0**	**กรัม**
พลังงาน	**320**	**กิโลแคลอรี่**
พลังงานจากไขมัน	160.0	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	18.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.0	กรัม
โปรตีน	4.0	กรัม
โซเดียม	280.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 50 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.กี่แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 320 พลังงานจากไขมัน 160
% แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 18 ก. 28%
ไขมันอิ่มตัว 4 ก. 20%
ไขมันทรานซ์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 0 มก.
โซเดียม 280 มก. 12%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 36 ก. 12%
ใยอาหาร 2 ก. 8%
น้ำตาล 2 ก.
โปรตีน 4 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ จำนวน 320 กิโลแคลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	24	นาที
เดิน	64	นาที
วิ่งจ๊อกกิ้ง	38	นาที
วิ่งบนลู่	38	นาที
ว่ายน้ำ	26	นาที
ซ้อมมวยไทย	38	นาที
โยคะ	64	นาที
พีลาทีส	101	นาที
เต้นซุมบ้า	38	นาที
เต้นแอโรบิค	32	นาที
ฮูลาฮูป	45	นาที
กระโดดเชือก	25	นาที
ฟุตบอล	26	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	34	นาที
ตีเทนนิส	34	นาที
ตีกอล์ฟ	80	นาที
HIIT	24	นาที

หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วน

หรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งนั้นหนักตัวอย่างน้อยเดือนะครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังทำให้ร่ายกายและจิตใจสดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเต็มเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆเป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิต้านทานร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

เลย์สแตคส์ กุ้งมังกรสไปซี่ กี่แคล กินดีหรือเปล่า สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณพอ

เหมาะ ออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี่