

# แอลพีซ็อกโกแลตพี้นท์ ก็เคล ?



## งานนี้ก็เคล?

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)

แอลพี





## แอลฟี่ช็อกโกแลตพี้นท์ ก็แคล ?

แอลฟี่ช็อกโกแลตพี้นท์ (Alfie Chocolate Peanut) ก็แคล บางที่เราอาจรู้สึกผิดเมื่อกินแอลฟี่ช็อกโกแลตพี้นท์หมดไป 1 ซอง แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินแอลฟี่ช็อกโกแลตพี้นท์ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ แอลฟี่ช็อกโกแลตพี้นท์

แอลฟี่ช็อกโกแลตพี้นท์ 1 ซอง 31 กรัม มีแคลอรี 170 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
แอลฟี่ช็อกโกแลตพี้นท์	31.0	กรัม
พลังงาน	170	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	81.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	9.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	18.0	กรัม
โปรตีน	3.0	กรัม
โซเดียม	20.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

แอลพีช็อกโกแลตพี้นท์  
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 31 กรัม)  
Serving Per Container 1

Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 170**  
พลังงานจากไขมัน 81

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 9 ก.  
14%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.  
2%

โซเดียม 20 มก.  
1%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.  
6%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 15 ก.

โปรตีน 3 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

### \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น  
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)

GOOD HEALTH  
IS THE BEST WEALTH

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด แอลพีช็อกโกแลตพี้นท์ จำนวน 170 กิโล

# แคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	13	นาที
เดิน	34	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	20	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	20	นาที
ว่ายน้ำ	14	นาที
ซ้อมมวยไทย	20	นาที
โยคะ	34	นาที
ฟิตเนส	54	นาที
เต้นซุมบ้า	20	นาที
เต้นแอโรบิก	17	นาที
ฮูลาฮูป	24	นาที
กระโดดเชือก	13	นาที
ฟุตบอล	14	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	18	นาที
ตีเทนนิส	18	นาที
ตีกอล์ฟ	43	นาที
HIIT	13	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผัก และผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสรีกด้วย

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเบียมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

## 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป หลีกเลี่ยงการปรุง รส เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**แอลพีซีอกโกแลตฟีนท์ ก็แคล** สามารถกินได้ใหม่ เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอาหารอย่างดีแล้ว

ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

