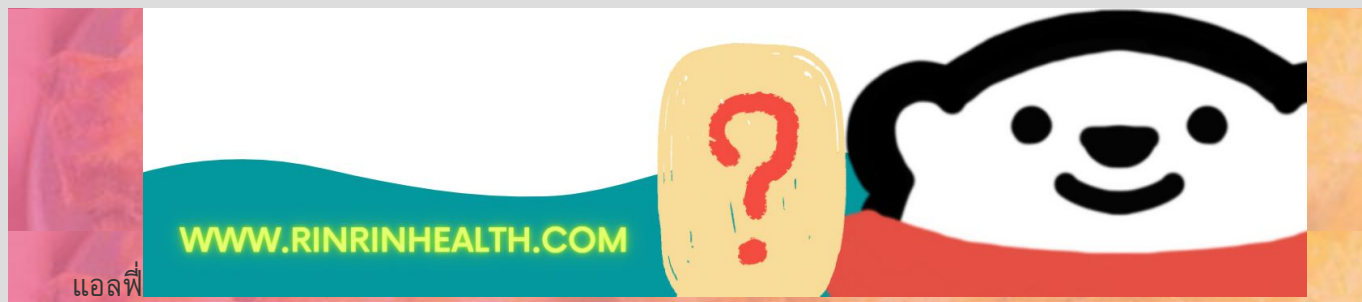


แอลพีคูกี้แอนด์ครีม กี่แคล ?



งานนี้กี่แคล?





แอลพีคุกกีแอนด์ครีม กี่แคล ?

แอลพีคุกกีแอนด์ครีม (Alfe Cookies and Cream) กี่แคล บางที่เราอาจรู้สึกผิดเมื่อกินแอลพีคุกกีแอนด์ครีมหมดไป 1 ซอง แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็นและฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินแอลพีคุกกีแอนด์ครีม ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ แอลพีคุกกีแอนด์ครีม

แอลพีคุกกีแอนด์ครีม 1 ซอง 31 กรัม มีแคลอรี 170 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
แอลพีคุกกีแอนด์ครีม	31.0	กรัม
พลังงาน	170	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	90.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	10.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.0	กรัม
โปรตีน	1.0	กรัม
โซเดียม	40.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

แอลพีคูกกี้แอนด์ครีม
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 31 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 170
พลังงานจากไขมัน 90

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 10 ก.
15%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.
2%

โซเดียม 40 มก.
2%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 19 ก.
6%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 1 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

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด แอลพีคูกกี้แอนด์ครีม จำนวน 170 กิโลแคล

ลอรี่

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
เต้นแอโรบิค	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 และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งน้ำหนักเป็นประจำเป็นชั่งน้ำหนักการกิน ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อย

เดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการ น้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเด้น ช่วยทำลาย สารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรค หัวใจ ความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

แอลพีคูกี้แอนด์ครีม ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามี

ร่างกายที่ฟิต ร่างกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

