

อานตี้แอนส์เพรทเซลอัลมอนด์ ก็แคล ?



อานตี้แอนส์เพรทเซลอัลมอนด์ ก็แคล ?

อานตี้แอนส์เพรทเซลอัลมอนด์ Auntie Anne's Almond Pretzel ก็แคล หลายคนคงอยากรู้ว่า ถ้าเรากิน เพรทเซลอัลมอนด์ 1 เสิร์ฟ เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่อย่างที่เรทราบกันทีนั้นจะคิดว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วนมาคะ วันนี้แอดรีน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินอานตี้แอนส์เพรทเซลอัลมอนด์ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์เพรทเซลอัลมอนด์

อานตี้แอนส์เพรทเซลอัลมอนด์ 1 เสิร์ฟ 130 กรัม มีแคลอรี 290 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
เพรทเซลอัลมอนด์	130	กรัม
พลังงาน	290	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	50.0	กิโลแคลอรี

สารอาหาร		
ไขมัน	6.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	74.0	กรัม
โปรตีน	8.0	กรัม
โซเดียม	400.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ	
อานตี้แอนส์เพรทเซลอัลมอนด์ หน่วยบริโภค 1 เสิร์ฟ (ประมาณ 130 ก.) Serving Per Container 1 Source: www.ก็แคล.com	
จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 290 พลังงานจากไขมัน 50	
% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 6 ก. 9%	
ไขมันอิ่มตัว 4 ก. 18%	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 10 มก. 3%	
โซเดียม 400 มก. 17%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 74 ก. 25%	
ใยอาหาร 2 ก. 8%	
น้ำตาล 17 ก.	
โปรตีน 8 ก.	
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.	

*** DISCLAIMER ***

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
 แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น
 ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันดีเอ็นเอสเพรทเซลอัลมอนด์ จำนวน 290 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	22	นาที
เดิน	58	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	35	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	35	นาที
ว่ายน้ำ	23	นาที
โยคะ	58	นาที
ฟิตเนส	92	นาที
เต้นซุมบ้า	35	นาที
เต้นแอโรบิค	29	นาที
ฮูลาฮูป	40	นาที
กระโดดเชือก	22	นาที
ฟุตบอล	23	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	30	นาที
ตีเทนนิส	31	นาที
ตีกอล์ฟ	73	นาที
HIIT	22	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งและน้ำหนักนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานอาหารที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานอาหารข้ามมื้อเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแบ่งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวข้ามมื้อมากค่ะ

3. รับประทานอาหารพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตีออกซิแดนต์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสมลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป หลีกเลียงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

อานตีแอนส์เพรทเซลอัลมอนด์ ก็แคล กินดีหรือเปล่า สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และอย่าลืมอ่านฉลากโภชนาการ ดูแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

