

อานตี้แอนส์คาราเมลดิป ก็แคล ?



อานตี้แอนส์คาราเมลดิป ก็แคล ?

อานตี้แอนส์คาราเมลดิป **Auntie Anne's Caramel Dip** ก็แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากิน อานตี้แอนส์คาราเมลดิปหมดไป 1 ที่ จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วนมาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินอานตี้แอนส์คาราเมลดิป ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์คาราเมลดิป

อานตี้แอนส์คาราเมลดิป 1 ที่ 40 กรัม มีแคลอรี 170 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
อานตี้แอนส์คาราเมลดิป	40	กรัม
พลังงาน	170	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	15.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		

ไขมัน	2.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	37.0	กรัม
โปรตีน	1.0	กรัม
โซเดียม	95.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

อานตี้แอนส์คาราเมลดิป
หน่วยบริโภค 1 ที่ (ประมาณ 40 ก.)
Serving Per Container 1
Source: www.กิแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 170
พลังงานจากไขมัน 15

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 2 ก.
3%

ไขมันอิ่มตัว 1 ก.
5%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.
2%

โซเดียม 95 มก.
4%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 37 ก.
12%

ใยอาหาร 1 ก.
4%

น้ำตาล 19 ก.

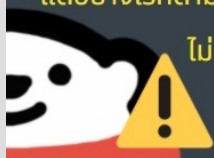
โปรตีน 1 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาจากวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันดีเอ็นเอสคาร์มาเมลดิป จำนวน 170 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	13	นาที
เดิน	34	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	20	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	20	นาที
ว่ายน้ำ	14	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

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นซังน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นซังน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าน้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ซังน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมือ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่เราหาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือ หลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเป็นทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรค ภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

อานตีแอนส์คาราเมลดิป ก็แคล กินดีหรือเปล่านั้น สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

