อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก กี่แคล ?

อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก กี่แคล ?

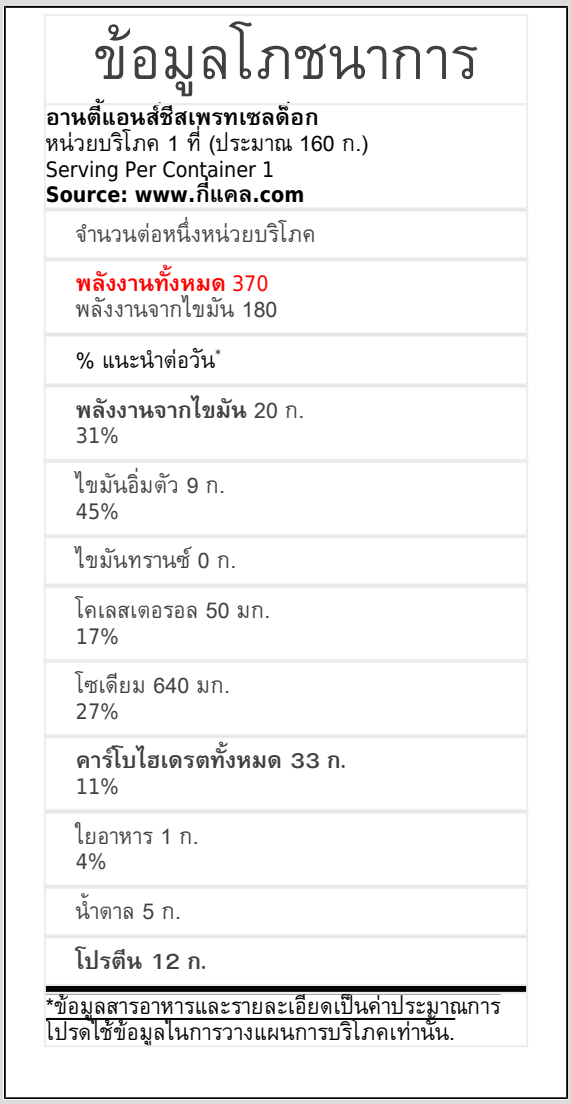
อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก กี่แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากิน อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อกหมดไป 1 ที่ จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินอานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก ต้องกินเท่าไหร่และออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก

อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก 1 ที่ 160 กรัม มีแคลอรี่ 370 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ชีสเพรทเซลด็อก	**160**	**กรัม**
พลังงาน	**370**	**กิโลแคลอรี่**
พลังงานจากไขมัน	180.0	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		

ไขมัน	20.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	33.0	กรัม
โปรตีน	12.0	กรัม
โซเดียม	640.0	กรัม



ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก จำนวน 370 กิโลแคลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	28	นาที
เดิน	74	นาที
วิ่งจ๊อกกิ้ง	44	นาที
วิ่งบนลู่	44	นาที
ว่ายน้ำ	30	นาที
โยคะ	74	นาที
พีลาทีส	117	นาที
เต้นซุมบ้า	44	นาที
เต้นแอโรบิค	37	นาที
ฮูลาฮูป	52	นาที
กระโดดเชือก	28	นาที
ฟุตบอล	30	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	39	นาที
ตีเทนนิส	40	นาที
ตีกอล์ฟ	93	นาที
HIIT	28	นาที

หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งนั้นหนักตัวอย่างน้อยเดือนะครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายเนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมันและโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

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

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้ง

สองชนิดนี้มากเกินไป จำทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะถามหาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงดหรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

อานตี้แอนส์ชีสเพรทเซลด็อก กี่แคล กินแล้วแคลอรี่เยอะไหม สามารถกินได้ไม่มีปัญหานะคะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด
รสรินทร์
เรารังสรรทุกจานจากใจ
ROSALYNTH