

อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม ก็แคล ?



อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม ก็แคล ?

อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม Auntie Anne's Garlic Party Pretzel ก็แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากิน อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม 1 เสิร์ฟ เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือก กินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ วันนี้ แอดรีน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินอานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกาย แค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม

อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม 1 เสิร์ฟ 130 กรัม มีแคลอรี 380 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม	130	กรัม
พลังงาน	380	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	80.0	กิโลแคลอรี

สารอาหาร		
ไขมัน	8.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	68.0	กรัม
โปรตีน	8.0	กรัม
โซเดียม	1200.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ	
อานตี้แอนส์เพรทเซลกระเทียม หน่วยบริโภค 1 เซิร์ฟ (ประมาณ 130 ก.) Serving Per Container 1 Source: www.ก็แคล.com	
จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 380 พลังงานจากไขมัน 80	
% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 8 ก. 12%	
ไขมันอิ่มตัว 3 ก. 15%	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 10 มก. 3%	
โซเดียม 1200 มก. 50%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 68 ก. 23%	
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 ไขมันดีเอ็นเอสเพรทเซลกระเทียม จำนวน 380 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	29	นาที
เดิน	76	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	46	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	46	นาที
ว่ายน้ำ	30	นาที
โยคะ	76	นาที
ฟิลาทิส	120	นาที
เต้นซุมบ้า	46	นาที
เต้นแอโรบิค	38	นาที
ฮูลาฮูป	53	นาที
กระโดดเชือก	29	นาที
ฟุตบอล	30	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	40	นาที
ตีเทนนิส	41	นาที
ตีกอล์ฟ	95	นาที
HIIT	29	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมออย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

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

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเด้น ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจ สดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ

บทส่งท้าย

อานตีแอนส์เพรทเซลกระเทียม ก็แคล สามารถกินได้ไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ขยับเขยื้อน ขยับขา ออกกำลังกาย รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยว เป๊ะปัง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

