

อานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน ก็แคล ?



อานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน ก็แคล ?

อานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน Auntie Anne's Glazin' Raisin Pretzel ก็แคล ถ้าเรากิน อานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน 1 เสิร์ฟ เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่อย่างที่เราทราบดีกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซบเวอร์ วันนี้แอดรีน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินอานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน

อานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน 1 เสิร์ฟ 150 กรัม มีแคลอรี 250 กิโลแคลอรี

| ข้อมูลโภชนาการ | | |
|-------------------------------|-----|------------|
| อานตี้แอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน | 150 | กรัม |
| พลังงาน | 250 | กิโลแคลอรี |

| | | |
|-----------------|-------|------------|
| พลังงานจากไขมัน | 50.0 | กิโลแคลอรี |
| สารอาหาร | | |
| ไขมัน | 6.0 | กรัม |
| คาร์โบไฮเดรต | 43.0 | กรัม |
| โปรตีน | 4.0 | กรัม |
| โซเดียม | 210.0 | กรัม |

ข้อมูลโภชนาการ

อานตี้แอนตี้เพรทเซลเกลชินนามอน
หน่วยบริโภค 1 เสิร์ฟ (ประมาณ 150 ก.)
Serving Per Container 1
Source: www.กิแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 250
พลังงานจากไขมัน 50

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 6 ก.
9%

ไขมันอิ่มตัว 4 ก.
18%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 15 มก.
5%

โซเดียม 210 มก.
9%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 43 ก.
14%

ใยอาหาร 1 ก.
4%

น้ำตาล 15 ก.

โปรตีน 4 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงเป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันดีเอ็นเอสเพรทเซลเกลชันนามอน จำนวน 250 กิโลแคลอรี

| กิจกรรม | เวลา | หน่วย |
|----------------|------|-------|
| วิ่งเร็ว | 19 | นาที |
| เดิน | 50 | นาที |
| วิ่งจ็อกกิ้ง | 30 | นาที |
| วิ่งบนลู่วิ่ง | 30 | นาที |
| ว่ายน้ำ | 20 | นาที |
| โยคะ | 50 | นาที |
| ฟิตเนส | 79 | นาที |
| เต้นซุมบ้า | 30 | นาที |
| เต้นแอโรบิค | 25 | นาที |
| ฮูลาฮูป | 35 | นาที |
| กระโดดเชือก | 19 | นาที |
| ฟุตบอล | 20 | นาที |
| เล่นบาสเก็ตบอล | 26 | นาที |
| ตีเทนนิส | 27 | นาที |
| ตีกอล์ฟ | 63 | นาที |
| HIIT | 19 | นาที |



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดนต์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระมีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้หน้าตาอ่อนวัย และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรค ภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

อานตีแอนส์เพรทเซลเกลชินนามอน ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถกินได้ไม่มีปัญหาหะคะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม ขยับแข้งขยับขา ออกกำลังกาย รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยคะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

