

อานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์ ก็แคล ?



อานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์ ก็แคล ?

อานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์ ก็แคล ถ้าเรากิน อานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์ 1 ที่ เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหน นะ แต่ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินอานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์

อานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์ 1 ที่ 100 กรัม มีแคลอรี 247 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
อานตี้แอนส์ออริจินัล สติ๊กส์	100	กรัม
พลังงาน	247	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	27.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		

ไขมัน	3.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	68.0	กรัม
โปรตีน	8.0	กรัม
โซเดียม	620.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

อานตี้แอนส้อริจินัล สติ๊กซ์
หน่วยบริโภค 1 ที่ (ประมาณ 100 ก.)
Serving Per Container 1
Source: www.กิแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 247
พลังงานจากไขมัน 27

% หมายเหตุวัน*

พลังงานจากไขมัน 3 ก.
5%

ไขมันอิ่มตัว 1 ก.
5%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 7 มก.
2%

โซเดียม 620 มก.
26%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 68 ก.
23%

ใยอาหาร 2 ก.
8%

น้ำตาล 7 ก.

โปรตีน 8 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มากทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันดีเอ็นเอสเอริจินัล สตีกร์ซ์ จำนวน 247 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	19	นาที
เดิน	49	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	30	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	30	นาที
ว่ายน้ำ	20	นาที
โยคะ	49	นาที
ฟิตเนส	78	นาที
เต้นซุมบ้า	30	นาที
เต้นแอโรบิค	25	นาที
ซูลาซูป	34	นาที
กระโดดเชือก	19	นาที
ฟุตบอล	20	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	26	นาที
ตีเทนนิส	26	นาที
ตีกอล์ฟ	62	นาที
HIIT	19	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดื่มน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จำทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

อานดีแอนส์ออริจินัล สติ๊กซ์ ก็แคล กินได้หรือเปล่า ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

