

อานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก ก็แคล ?



อานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก ก็แคล ?

อานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก Auntie Anne's Pretzel Dog ก็แคล หลายคนคงอยากรู้ว่า ถ้าเรากิน อานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก 1 ชิ้น เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่อย่างที่เรทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วนวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินอานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก

อานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก 1 ชิ้น 130 กรัม มีแคลอรี 360 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
อานตี้แอนส์เพรทเซลด็อก	130	กรัม
พลังงาน	360	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	180.0	กิโลแคลอรี

สารอาหาร		
ไขมัน	20.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	33.0	กรัม
โปรตีน	11.0	กรัม
โซเดียม	740.0	กรัม

ข้อมูลโภชนาการ	
อานตี้แอนด์เพรทเชลต็อก หน่วยบริโภค 1 ซิน (ประมาณ 130 ก.) Serving Per Container 1 Source: www.ก็แคล.com	
จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 360 พลังงานจากไขมัน 180	
% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 20 ก. 31%	
ไขมันอิ่มตัว 9 ก. 45%	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 145 มก. 48%	
โซเดียม 740 มก. 31%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 33 ก. 11%	
ใยอาหาร 1 ก. 4%	
น้ำตาล 5 ก.	
โปรตีน 11 ก.	
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.	

*** DISCLAIMER ***

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
 แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น
 ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้



WWW.RINRINHEALTH.COM



ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ไขมันดีเอ็นเอสเพรทเซลต็อก จำนวน 360 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	27	นาที
เดิน	72	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	43	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	43	นาที
ว่ายน้ำ	29	นาที
โยคะ	72	นาที
ฟิตเนส	114	นาที
เต้นซุมบ้า	43	นาที
เต้นแอโรบิค	36	นาที
ฮูลาฮูป	50	นาที
กระโดดเชือก	28	นาที
ฟุตบอล	29	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	38	นาที
ตีเทนนิส	39	นาที
ตีกอล์ฟ	90	นาที
HIIT	27	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อเสนอแนะนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลียงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป หลีกเลียงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แล้วหันมาทานอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าว หลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดีขึ้น และป้องกันโรค ภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

อานตีแอนส์เพรทเชลด์ด็อก ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์ เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณสารอาหารอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

