

# อานตี้แอนส์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม ก็แคล ?



## อานตี้แอนส์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม ก็แคล ?

**อานตี้แอนส์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม ก็แคล** เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากิน เพรทเซลชาวครีมและหัวหอมหมดไป 1 ซึ้น จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็นและฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วนมาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกิน อานตี้แอนส์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ อานตี้แอนส์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม

**อานตี้แอนส์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม 1 ซึ้น 130 กรัม มีแคลอรี 380 กิโลแคลอรี**

ข้อมูลโภชนาการ

เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม	130	กรัม
พลังงาน	380	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	70.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	8.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	68.0	กรัม
โปรตีน	8.0	กรัม
โซเดียม	1240.0	กรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

อานตี้แอนด์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม  
หน่วยบริโภค 1 เซิร์ฟ (ประมาณ 130 ก.)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 380**  
พลังงานจากไขมัน 70

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 8 ก.  
12%

ไขมันอิ่มตัว 4 ก.  
20%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 15 มก.  
5%

โซเดียม 1240 มก.  
52%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 68 ก.  
23%

ใยอาหาร 2 ก.  
8%

น้ำตาล 12 ก.

โปรตีน 8 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

# GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

## ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด อานดีแอนส์เพรทเซลชาวครีม และหัวหอม จำนวน 380 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	29	นาที
เดิน	76	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	46	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	46	นาที
ว่ายน้ำ	30	นาที
โยคะ	76	นาที
ฟิตเนส	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 และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูซ้ำกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจ สดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเต้าหู้ และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันต่างๆ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จำทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา โรคภัยจะตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลียง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**อานตี้แอนส์เพรทเซลชาวครีมและหัวหอม ก็แคล** กินแล้วอ้วนไหม ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

