

เอลเซ่ไบเตย ก็เคล ?



งานนี้ก็เคล?





เอลเซ่ไบเตย ก็แคล ?

เอลเซ่ไบเตย **Else Pandan Cake** ก็แคล เคยสงสัยมั๊ยว่า ถ้าเรากินเอลเซ่ไบเตย 1 ซอง รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็นและฉลาดเลือกกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกินเมื่อกินเอลเซ่ไบเตย ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ เอลเซ่ไบเตย

เอลเซ่ไบเตย 1 ซอง 24 กรัม มีแคลอรี 100 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
เอลเซ่ไบเตย	24.0	กรัม
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	45.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	5.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14.0	กรัม
โปรตีน	1.0	กรัม
โซเดียม	45.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

เอลเซ่ไบเตย

หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 24 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100

พลังงานจากไขมัน 45

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 5 ก.

8%

ไขมันอิ่มตัว 3 ก.

13%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 20 มก.

7%

โซเดียม 45 มก.

2%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 14 ก.

5%

ใยอาหาร 1 ก.

4%

น้ำตาล 7 ก.

โปรตีน 1 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 เอลเซโบเตย จำนวน 100 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	8	นาที
เดิน	20	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	12	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	12	นาที
ว่ายน้ำ	8	นาที
ซ้อมมวยไทย	12	นาที
โยคะ	20	นาที
ฟิตเนส	32	นาที
เต้นซุมบ้า	12	นาที
เต้นแอโรบิค	10	นาที
ฮูลาฮูป	14	นาที
กระโดดเชือก	8	นาที
ฟุตบอล	8	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	10	นาที
ตีเทนนิส	11	นาที
ตีกอล์ฟ	25	นาที
HIIT	8	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่าง

น้อยเดือนละครึ่งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแบ่งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. คิดสักนิดก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้นหากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมามากมายเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในรสชาติ ไม่จำเจทำให้ไม่เบื่อและสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

เอลเซ่ไบเตย ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกาย เป็นกิจวัตร ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และ

วางแผนรับประทานอาหาร ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

