ยูโร่เค้กกล้วยหอม กี่แคล ?

ยูโร่เค้กกล้วยหอม กี่แคล ?

ยูโร่เค้กกล้วยหอม Euro Banana Cake กี่แคล ถ้าเรากิน ยูโร่เค้กกล้วยหอม 1 ซอง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินยูโร่เค้กกล้วยหอม ต้องกินเท่าไหร่และออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ ยูโร่เค้กกล้วยหอม

ยูโร่เค้กกล้วยหอม 1 ซอง 24 กรัม มีแคลอรี่ 100 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ยูโร่เค้กกล้วยหอม	**24.0**	**กรัม**
พลังงาน	**100**	**กิโลแคลอรี่**
พลังงานจากไขมัน	40.5	กิโลแคลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	4.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	35.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ยูโร่เค้กกล้วยหอม
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 24 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.กี่แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 100 พลังงานจากไขมัน 41
% แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 5 ก. 7%
ไขมันอิ่มตัว 2 ก. 10%
ไขมันทรานซ์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 35 มก. 12%
โซเดียม 35 มก. 1%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 12 ก. 4%
ใยอาหาร 0 ก.
น้ำตาล 7 ก.
โปรตีน 2 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ยูโร่เค้กกล้วยหอม จำนวน 100 กิโลแคลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	8	นาที
เดิน	20	นาที
วิ่งจ๊อกกิ้ง	12	นาที
วิ่งบนลู่	12	นาที
ว่ายน้ำ	8	นาที
ซ้อมมวยไทย	12	นาที
โยคะ	20	นาที
พีลาทีส	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 และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วน

หรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมื้อ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยทีความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยเน้นไปที่เนื้อปลา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้นหากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ยูโร่เค้กกล้วยหอม กี่แคล กินแล้วอ้วนไหม ไม่มีปัญหาสามารถกินได้เลยค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ

ขยับแข้งขยับขา ออกกำลังกาย รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี่