

ยูโรซ็อกโกพาย ก็แคส ?



งานนี้ก็แคส?





ยูโรช็อกโกพาย ที่แคล ?

ยูโรช็อกโกพาย Euro Choco Pie ที่แคล ถ้าเรากิน ยูโรช็อกโกพาย 1 ซอง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินยูโรช็อกโกพาย ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ ยูโรช็อกโกพาย

ยูโรช็อกโกพาย 1 ซอง 26 กรัม มีแคลอรี 140 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
ยูโรช็อกโกพาย	26.0	กรัม
พลังงาน	140	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	72.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	8.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	30.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ยูไรซ์ช็อกโกพาย
หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 26 กรัม)
Serving Per Container 1

Source: www.ก็แคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140
พลังงานจากไขมัน 72

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 8 ก.
12%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.
25%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 15 มก.
5%

โซเดียม 30 มก.
1%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15 ก.
5%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 11 ก.

โปรตีน 2 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

* DISCLAIMER *

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มากทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

WWW.RINRINHEALTH.COM

GOOD HEALTH
IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ยูโรซ็อกโกพาย จำนวน 140 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	11	นาที
เดิน	28	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	17	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	17	นาที
ว่ายน้ำ	11	นาที
ซ้อมมวยไทย	17	นาที
โยคะ	28	นาที
ฟิตเนส	44	นาที
เต้นซุมบ้า	17	นาที
เต้นแอโรบิค	14	นาที
ฮูลาฮูป	20	นาที
กระโดดเชือก	11	นาที
ฟุตบอล	11	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	15	นาที
ตีเทนนิส	15	นาที
ตีกอล์ฟ	35	นาที
HIIT	11	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตีออกซิเด้น ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานไขมันสูง

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมามากเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ไว้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

ยูโรซ็อกโกพาย ก็แคล กินได้หรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณที่เหมาะสม ชยับแข็ง ชยับขา ออกกำลังกาย ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

The banner features a dark blue background with a large white Facebook 'f' logo on the left. To the right, the Thai text 'รสรินทร์' is prominently displayed in white. Above it, a smaller line of text reads 'กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด', and below it, 'เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ'. The bottom left corner contains the Facebook logo and the name 'ROSALYNTH'. The background is decorated with faint, repeating geometric patterns and a floral border in the bottom right corner.