

# ยูโรมาร์เบิลเค้ก ที่แคล ?



งานนี้ที่แคล?



ยูโรมาร์เบิลเค้ก

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)



## ยูโรมาร์เบิลเค้ก ที่แคล ?

ยูโรมาร์เบิลเค้ก Euro Marble Cake ที่แคล ถ้าเรากิน ยูโรมาร์เบิลเค้ก 1 ซอง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินยูโรมาร์เบิลเค้ก ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ ยูโรมาร์เบิลเค้ก

ยูโรมาร์เบิลเค้ก 1 ซอง 24 กรัม มีแคลอรี 100 กิโลแคลอรี

### ข้อมูลโภชนาการ

ยูโรมาร์เบิลเค้ก	24.0	กรัม
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	40.5	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	4.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	12.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	35.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

ยูไร่มาร์เบิลเค้ก

หน่วยบริโภค 1 ซอง (ประมาณ 24 กรัม)

Serving Per Container 1

Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 100**

พลังงานจากไขมัน 41

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 5 ก.

7%

ไขมันอิ่มตัว 2 ก.

10%

ไขมันทรานส์ 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.

## \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น

ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มากทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)

GOOD HEALTH  
IS THE BEST WEALTH

[WWW.RINRINHEALTH.COM](http://WWW.RINRINHEALTH.COM)

# ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ยูโรมาร์เบิลเค้ก 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 และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นซั้งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ แนะนำให้ซั้งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแบ่งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเจน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจ สดใสอีกด้วย

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

## 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมชาติ ไม่ปรุงรสมากเกินไป หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**ยูโรมาร์เบิลเค้ก ก็แคล** กินดีหรือเปล่า สามารถกินได้ไม่มีปัญหาหะคะ เพียงแค่กินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

