

# กูลิโกะป็อกกี้ บานานาครีม ก็แคล ?



# กูลิโกะป็อกกี้ บานานาครีม ก็แคล ?

กูลิโกะป็อกกี้ บานานาครีม (Glico Pocky Banana Cream) ก็แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินกูลิโกะป็อกกี้ บานานาครีม หมดไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินกูลิโกะป็อกกี้ บานานาครีม ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดู

กินเลยค่ะ

# ข้อมูลทางโภชนาการของ กูลิโกะป๊อกกี้ บานานาครีม

กูลิโกะป๊อกกี้ บานานาครีม 1 กล่อง 70 กรัม มีแคลอรี 375 กิโลแคลอรี

## ข้อมูลโภชนาการ

กูลิโกะป๊อกกี้ บานานาครีม	70	กรัม
พลังงาน	375	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	135	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	15	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	52.5	กรัม
โปรตีน	5	กรัม
โซเดียม	87.5	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

กูลิโกะป๊อกกี้ บานานาครีม  
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 30 กรัม)  
Serving Per Container 2.5  
Source: [www.กี้แคล.com](http://www.กี้แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 150**  
พลังงานจากไขมัน 54

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 6 ก.  
9%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.  
25%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.  
2%

โซเดียม 35 มก.  
1%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 21 ก.  
7%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 2 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 ภูลีโกะป๊อกกี้ บานานาครีม จำนวน 150 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	11	นาที
เดิน	30	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	18	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	18	นาที
ว่ายน้ำ	12	นาที
ซ้อมมวยไทย	18	นาที
โยคะ	30	นาที
ฟิตเนส	47	นาที
เต้นซุมบ้า	18	นาที
เต้นแอโรบิค	15	นาที
สูลาสูป	21	นาที
กระโดดเชือก	12	นาที
ฟุตบอล	12	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	16	นาที
ตีเทนนิส	16	นาที
ตีกอล์ฟ	38	นาที
HIIT	11	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นซั้่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นซั้่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นซั้่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

สำหรับคนไทยแล้ว เรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยวนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมือ เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากคะ

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายและจิตใจสดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่เพียงน้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลียง อาหารที่มีรสจัดๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป หลีกเลียงการปรุงรส เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

กุ๊กโกะป๊อกกี้ บานานาครีม กี้แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่กินในปริมาณพอเหมาะ ขยับแข้งขยับขา ออกกำลังกาย ไม้รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี๊ยะ เป๊ะปัง และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

