

กูลิโกะ ป๊อกกี้ช็อกโกแลตครัชอัลมอนด์ ก็แคล?  
?





## กุนีโกะ ป็อกกีช็อกโกแลตครัชอัลมอนต์ กี่แคล ?

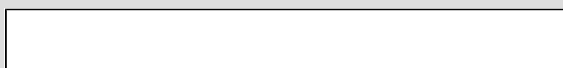
กุนีโกะ ป็อกกีช็อกโกแลตครัชอัลมอนต์ (Glico Pocky Chocolate Crush Almond) กี่แคล บางที่เราอาจรู้สึกผิดเมื่อกินกุนีโกะ ป็อกกีช็อกโกแลตครัชอัลมอนต์ หมดไป 1 กล่อง แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินกุนีโกะ ป็อกกีช็อกโกแลตครัชอัลมอนต์ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กุนีโกะ ป็อกกีช็อกโกแลตครัชอัลมอนต์

กุนีโกะ ป็อกกีช็อกโกแลตครัชอัลมอนต์ 1 กล่อง 41 กรัม มีแคลอรี 230 กิโลแคลอรี

### ข้อมูลโภชนาการ

กุนีโกะ ป็อกกีช็อกโกแลตครัชอัลมอนต์	41.0	กรัม
พลังงาน	230	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	120.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	13.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	22.0	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
โซเดียม	55.0	มิลลิกรัม



## ข้อมูลโภชนาการ

গুলিগে পিওকীখোকগোলেটক্রীষঅলমন্ড  
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 41 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.ก็แคล.com](http://www.ก็แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 230**  
พลังงานจากไขมัน 120

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 13 ก.  
20%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.  
2%

โซเดียม 55 มก.  
2%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 22 ก.  
7%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 5 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

### \* DISCLAIMER \*

ข้อมูลทางโภชนาการที่ปรากฏในเว็บไซต์ RINRINHEALTH.COM มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้  
แต่อย่างไรก็ตามบริการข้อมูลทางโภชนาการ มีเพื่อให้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการและวางแผนการกินอย่างคร่าวๆ เท่านั้น  
ไม่สามารถนำไปอ้างอิงใช้เป็นแหล่งที่มาทางวิชาการ หรือเป็นข้อมูลเพื่อใช้อ้างอิงทางการแพทย์ได้

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

GOOD HEALTH  
IS THE BEST WEALTH

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

# ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ภูลิโกะ ปือกี้ช็อกโกแลตครีซอัลมอนด์ จำนวน 230 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	17	นาที
เดิน	46	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	28	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	28	นาที
ว่ายน้ำ	18	นาที
ซ้อมมวยไทย	28	นาที
โยคะ	46	นาที
ฟิตเนส	73	นาที
เต้นซุมบ้า	28	นาที
เต้นแอโรบิค	23	นาที
ฮูลาฮูป	32	นาที
กระโดดเชือก	18	นาที
ฟุตบอล	18	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	24	นาที
ตีเทนนิส	25	นาที
ตีกอล์ฟ	58	นาที
HIIT	17	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

กินเมนูให้หลากหลายประเภท และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป

เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆ ให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคคุณภาพดี โปรตีนสูงและไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

## 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป หลีกเลี่ยงการปรุงรสเกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำหรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

กุลิโกะ ป็อกกีซ็อกโกแลตครัซอัลมอนด์ ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่

กินในปริมาณเหมาะสม ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



BUILD SUCCESSFUL (total time: 1 second)