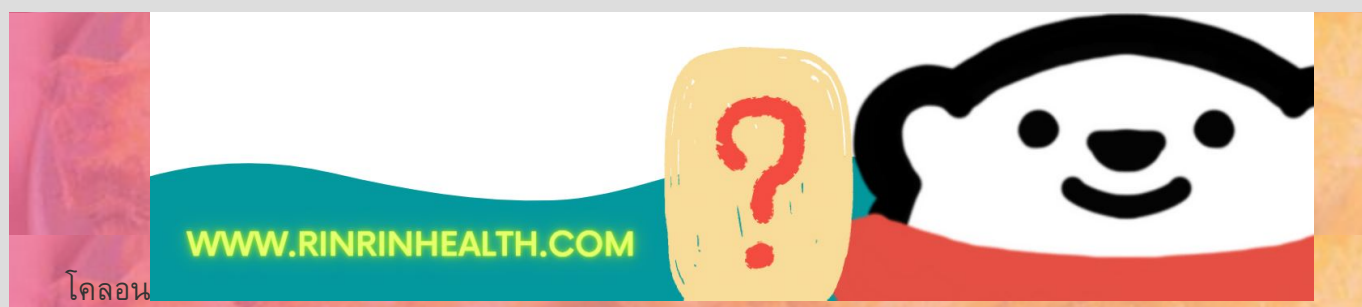


# ภูลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ ก็แคล ?

run:





## กอลลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ ก็แคล ?

กอลลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ (Pretz Colon Matcha) ก็แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินกอลลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ 1 กล่อง รวดเดียวเข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอดี อ่านฉลากโภชนาการก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินกอลลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยค่า

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กอลลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ

กอลลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ 1 กล่อง 46 กรัม มีแคลอรี 220 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
กอลลีโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ	46.0	กรัม
พลังงาน	220	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	108.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	12.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	34.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	20.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

กุลิโกะ โคลอนซาเขียวมีทอะ  
หน่วยบริโภค 1 กลอง (ประมาณ 46 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.กิแคล.com](http://www.กิแคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 220**  
พลังงานจากไขมัน 108

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 12 ก.  
18%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 10 มก.  
3%

โซเดียม 20 มก.  
1%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 34 ก.  
11%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 20 ก.

โปรตีน 2 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 ภูเขาโคลนชาเขียวมัดจะ จำนวน 220 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	17	นาที
เดิน	44	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	26	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	26	นาที
ว่ายน้ำ	18	นาที
ซ้อมมวยไทย	26	นาที
โยคะ	44	นาที
ฟิตเนส	69	นาที
เต้นซุมบ้า	26	นาที
เต้นแอโรบิค	22	นาที
ฮูลาฮoop	31	นาที
กระโดดเชือก	17	นาที
ฟุตบอล	18	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	23	นาที
ตีเทนนิส	24	นาที
ตีกอล์ฟ	55	นาที
HIIT	17	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินเมนูให้หลากหลายประเภท

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อยากรับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่านำน้ำหนักตัวมากหรือน้อย

เกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผัก และผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

## 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นตัวการหลักของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันสูง เช่นหมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**กุลิโกะ โคลอนชาเขียวมัทฉะ ก็แคล** กินแล้วแคลอรีเยอะไหม สามารถกินได้ไม่มีปัญหาหะคะ เพียงแค่กินใน



ปริมาณพอเหมาะ ขยับเขยื้อนขยับขา ออกกำลังกาย ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี๊ยะ เป๊ะปัง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

