

กุนิโกะป็อกกี้ มันจะกรีนที่ ก็แคล ?



# กุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที กี้แคล ?

กุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที (Glico Pocky Matcha Green Tea) กี้แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินกุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที หมดไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของ ดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มา ค่ะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินกุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยค่ะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที

กุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที 1 กล่อง 70 กรัม มีแคลอรี 350 กิโลแคลอรี

### ข้อมูลโภชนาการ

กุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที	70	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	112	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	12.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	55	กรัม
โปรตีน	5	กรัม
โซเดียม	150	มิลลิกรัม

### ข้อมูลโภชนาการ

กุกิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรีนที  
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 60 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.กี้แคล.com](http://www.กี้แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 140**  
พลังงานจากไขมัน 45

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 5 ก.  
8%

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.  
23%

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.  
2%

โซเดียม 60 มก.  
3%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 22 ก. 7%
ใยอาหาร 1 ก. 4%
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

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ภูลิโกะป๊อกกี้ มัฉฉะกรีนที่ 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

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
เดินแอโรบิก	14	นาที
ยูลาฮูป	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 และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ แนะนำให้ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานบ้างเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

## 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมามากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่น แกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่น โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับแบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัย กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

**กุลิโกะป็อกกี้ มัจฉะกรินท์ ก็แคล** กินแล้วอ้วนไหม เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

