

กูลิโกะ ฟัจอयरสช็อกโกแลต ก็แคล ?





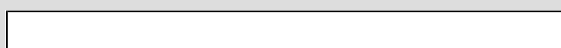
## กูลิโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต ก็แคล ?

**กูลิโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต (Glico Pejoy Chocolate) ก็แคล** ถ้าเรากิน กูลิโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการก่อนกิน เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีหุ่นดีเป๊ะปัง สุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคภัย มาค่ะ วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินกูลิโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กูลิโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต

**กูลิโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต 1 กล่อง 54 กรัม มีแคลอรี 260 กิโลแคลอรี**

ข้อมูลโภชนาการ		
กูลิโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต	54.0	กรัม
พลังงาน	260	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	90.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	10.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	38.0	กรัม
โปรตีน	4.0	กรัม
โซเดียม	150.0	มิลลิกรัม



## ข้อมูลโภชนาการ

กูลีโกะ พีจอยรสช็อกโกแลต  
หน่วยบริโภค 1 กลิ้ง (ประมาณ 54 กรัม)  
Serving Per Container 1

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

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 260**  
พลังงานจากไขมัน 90

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 10 ก.  
15%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 150 มก.  
6%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 38 ก.  
13%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 4 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 ภูเขา ไขมัน รสช็อกโกแลต จำนวน 260 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	20	นาที
เดิน	52	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	31	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	31	นาที
ว่ายน้ำ	21	นาที
ซ้อมมวยไทย	31	นาที
โยคะ	52	นาที
ฟิตเนส	82	นาที
เต้นซุมบ้า	31	นาที
เต้นแอโรบิค	26	นาที
ฮูลาฮูป	36	นาที
กระโดดเชือก	20	นาที
ฟุตบอล	21	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	27	นาที
ตีเทนนิส	28	นาที
ตีกอล์ฟ	65	นาที
HIIT	20	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะ

น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

## 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

## 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเด้น ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

## 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเต้าหู้ และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันต่างๆ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

## 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งส่วนประกอบสารปรุงรสทั้ง 2 ชนิดนี้นั้น หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่นความดัน และโรคอ้วน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมชาติ ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุงเกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสารบีบีแบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราห่างไกลโรคร้าย ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้

## บทส่งท้าย

**กุลีโกะ พิจอรรถช็อกโกแลต ก็แคล** กินแล้วอ้วนไหม สามารถรับประทานได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ออกกำลังกายเป็นกิจวัตร ไม่รับประทานเมนูเดียว ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต

แอนดเฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทานอาหาร ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

