

กูลิโกะป๊อกกี้้อลหมอนด์ครัช กี้แคล ?





กุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช กี่แคล ?

กุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช (Glico Pocky Almond Crush) กี่แคล เคยสงสัยมั๊ยว่า ถ้าเรากินกุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรีจะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการเป็น เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วนมาคะวันนี้แอดริน จะพาไปเปิดโลกการกิน เมื่อกินกุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน เตรียมปากกาไว้จดได้เลยคะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ กุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช

กุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช 1 กล่อง 50 กรัม มีแคลอรี 250 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ

กุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช	50.0	กรัม
พลังงาน	250	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	145.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	16.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.0	กรัม
โปรตีน	24.0	กรัม
โซเดียม	36.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

กุกิโกะป็อกกีอัลมอนด์ครัช
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 50 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.กิแคล.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 250 พลังงานจากไขมัน 145	
% แนะนำต่อวัน*	
พลังงานจากไขมัน 16 ก. 25%	
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 24 มก. 8%	
โซเดียม 36 มก. 2%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 24 ก. 8%	
ใยอาหาร 0 ก.	
น้ำตาล 17 ก.	
โปรตีน 24 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 ภูลีโกะป๊อกกี้อัลมอนด์ครัช จำนวน 250 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	19	นาที
เดิน	50	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	30	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	30	นาที
ว่ายน้ำ	20	นาที
ซ้อมมวยไทย	30	นาที
โยคะ	50	นาที
ฟิตเนส	79	นาที
เต้นซุมบ้า	30	นาที
เต้นแอโรบิก	25	นาที
ฮูลาฮูป	35	นาที
กระโดดเชือก	19	นาที
ฟุตบอล	20	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	26	นาที
ตีเทนนิส	27	นาที
ตีกอล์ฟ	63	นาที
HIIT	19	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินให้สารอาหารหลากหลาย

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นหลักโภชนาการ ให้ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เส้นขนมจีน และอื่นๆให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากแป้งผ่านการขัดสี จะมีกากใยน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมากค่ะ

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ นอกจากนี้ยังมีไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ราคาไม่แพง เด็กสามารถรับประทานได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่ทานได้วันเว้นวันนะคะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่น้อย

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ แต่ต้องจำกัดปริมาณ ชนิดของไขมัน และรับประทานในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่มีการปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร แล้วหันมากินอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าว หลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี

นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจต่างๆ รวมถึงความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

บทส่งท้าย

กุลิโกะป็อกกีอัลมอนต์ครัช ก็แคล กินได้หรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานหลากหลายเมนู ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต รางกายแข็งแรง พร้อมลุยทุกที่ และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าวางแผนการรับประทานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

The banner features a dark blue background with white text and graphics. On the left is a large white Facebook 'f' logo. To its right, the Thai text reads 'กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด' (Click here to not miss any delicious recipes), followed by the brand name 'รสรินทร์' (Rosalynth) in a large, bold font, and the tagline 'เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ' (We create every dish with our heart). At the bottom left, there is a smaller Facebook logo and the name 'ROSALYNTH'. The background is decorated with faint, repeating geometric patterns and a floral border in the bottom right corner. A small 'R' logo is visible in the top right corner.