

กูลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต ที่แคล ?



กูลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต ที่แคล ?

กูลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต (Glico Pocky Chocolate) ที่แคล เคยสงสัยมั๊ยว่า ถ้าเรากินกูลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แอดรินคิดว่า ถ้าเรารู้วิธีการกินให้พอเหมาะ อ่านฉลากโภชนาการ ก่อนกินเลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซ่บเวอร์ มาค่ะวันนี้

แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินกุลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่า

ข้อมูลทางโภชนาการของ กุลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต

กุลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต 1 กล่อง 70 กรัม มีแคลอรี 375 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
กุลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต	70	กรัม
พลังงาน	375	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	135	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	15	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	50	กรัม
โปรตีน	7.5	กรัม
โซเดียม	137.5	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ
กุลิโกะป็อกกี้ ช็อกโกแลต หน่วยบริโภค 1 (ประมาณ 30 กรัม) Serving Per Container 2.5 Source: www.KitKat.com
จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 150 พลังงานจากไขมัน 55
% แนะนำต่อวัน*
พลังงานจากไขมัน 6 ก. 9%
ไขมันอิ่มตัว 4 ก. 18%
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 0 มก.
โซเดียม 55 มก. 2%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก. 7%
ใยอาหาร 1 ก. 4%
น้ำตาล 17 ก.
โปรตีน 3 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

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ภูลีโกะป๊อกกี้ ช็อกโกแลต จำนวน 150 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	11	นาที
เดิน	30	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	18	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	18	นาที
ว่ายน้ำ	12	นาที
ซ้อมมวยไทย	18	นาที
โยคะ	30	นาที
ฟิตเนส	47	นาที
เต้นซุมบ้า	18	นาที
เต้นแอโรบิค	15	นาที
ฮูลาฮูป	21	นาที
กระโดดเชือก	12	นาที
ฟุตบอล	12	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	16	นาที
ตีเทนนิส	16	นาที

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
ตีกอล์ฟ	38	นาที
HIIT	11	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่านำน้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่นบ้าง

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อที่จะได้รับสารอาหารที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตประเภทอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้สดทุกวัน

เนื่องจากประเทศไทยที่ความอุดมสมบูรณ์ เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยผักและผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ทำให้ผิวพรรณสวย สดใส เปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง และเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่ราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะเป็นต้นตอของปัญหาโรคต่างๆ เช่น ความดัน และโรคอ้วน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป หลีกเลี่ยงการปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แล้วหันมาทานอาหารแบบสำรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้ไร้โรคภัย สุขภาพแข็งแรง ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่น ระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดี สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

กุลิโกะป็อกกี ซ็อกโกแลต ก็แคล กินแล้วแคลอรีเยอะไหม บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแต่ต้องรับประทานให้พอเหมาะ ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนกิน ตรวจสอบแคลอรีในอาหาร ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

