

# กูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ ก็แคล ?



## กูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ ก็แคล ?

กูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ (Glico Pocky Fruitty Strawberry) ก็แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินกูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ หมดไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า ถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการและเลือกกินแต่ของดี เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย ไม่อ้วน มาคะวันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทาน เมื่อกินกูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน มาดูกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่

กูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ 1 กล่อง 35 กรัม มีแคลอรี่ 170 กิโลแคลอรี่

### ข้อมูลโภชนาการ

กูลิโกะ ป๊อกกี้ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่	35.0	กรัม
พลังงาน	170	กิโลแคลอรี่

# ข้อมูลโภชนาการ

พลังงานจากไขมัน	72.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	8.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	90.0	มิลลิกรัม

## ข้อมูลโภชนาการ

กุยช่าย ปอกที่ฟรุ๊ตตี้สตอเบอร์รี่  
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 35 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.กีแคล.com](http://www.กีแคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 170**  
พลังงานจากไขมัน 72

% แนะนำต่อวัน\*

พลังงานจากไขมัน 8 ก.  
12%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 5 มก.  
2%

โซเดียม 90 มก.  
4%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 24 ก.  
8%

ใยอาหาร 0 ก.

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

ตารางออกกำลังกายเพื่อกำจัด ภูลิโกะ ปีกก็ฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ จำนวน 170 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	13	นาที
เดิน	34	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	20	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	20	นาที
ว่ายน้ำ	14	นาที
ซ้อมมวยไทย	20	นาที
โยคะ	34	นาที
ฟิตเนส	54	นาที
เต้นซุมบ้า	20	นาที
เต้นแอโรบิค	17	นาที
สูลาสูป	24	นาที
กระโดดเชือก	13	นาที
ฟุตบอล	14	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	18	นาที
ตีเทนนิส	18	นาที
ตีกอล์ฟ	43	นาที
HIIT	13	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

ต้องทานให้ครบทุกหมู่ และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นหลักในการกินให้มีสุขภาพดี ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และต้องกระจายแต่ละหมู่อย่าให้ซ้ำกัน อย่ารับประทานเมนูที่จำเจ หมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อสุขภาพที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่นๆให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากเป็นแป้งผ่านกระบวนการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากประเทศไทยสามารถหาพืชผัก และผลไม้ทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ทุกวัน โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร เป็นแหล่งแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยไม่ให้เซลล์เสื่อมสลายไว ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกาย และจิตใจสดใสอีกด้วย

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่มีคุณภาพดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและถั่วต่างๆ เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

ทุกคนรู้ว่าถ้าบริโภคไขมันมากเกินไป จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

## 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารรสจัดได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน นอกจากการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไปแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากเกินไป ไม่ควรที่จะต้องปรุง เกลือ เครื่องปรุงรส และน้ำตาล เพิ่มในอาหาร หันมารับประทานอาหารที่เป็นสำหรับ แบบไทยๆ ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อลดการปรุงรส เนื่องจากมีความหลากหลายในรสชาติอาหาร และได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

## 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเป็นโรคหัวใจต่างๆ โรคความดัน มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

## บทส่งท้าย

กุลิโกะ ปอกกีฟรุ๊ตตี้สตรอเบอร์รี่ ก็แคล กินดีหรือเปล่า บอกเลยกินได้ไม่มีปัญหาค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน ขยับแขนขยับขา ออกกำลังกาย รับประทานอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีฟิตเปรี้ยว เป๊ะปัง และวางแผนรับประทานอาหาร ตรวจสอบฉลากโภชนาการ ถ้าคำนวณการกินอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

