

กูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ ก็แคล ?



กูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ ก็แคล ?

กูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ (Glico Pocky Goguboso) ก็แคล เคยสงสัยมั้ยว่า ถ้าเรากินกูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ 1 กล่อง เข้าไปแล้วแคลอรี่จะขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง หุ่นดีแซบเวอร์ วันนี้แอดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินกูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยค่ะ

ข้อมูลทางโภชนาการของ กูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ

กูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ 1 กล่อง 71 กรัม มีแคลอรี่ 340 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

กูลิโกะ ป็อกกี้โกกูโบโซ	71.0	กรัม
พลังงาน	340	กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงานจากไขมัน	145.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	16.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	44.0	กรัม
โปรตีน	6.0	กรัม
โซเดียม	130.0	มิลลิกรัม

ข้อมูลโภชนาการ

ถั่วลิสง ปอกเปลือกโบโล
หน่วยบริโภค 1 ถ้วย (ประมาณ 71 กรัม)
Serving Per Container 1
Source: www.ki-kal.com

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 340
พลังงานจากไขมัน 145

% แนะนำต่อวัน*

พลังงานจากไขมัน 16 ก.
25%

ไขมันอิ่มตัว 0 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

คอเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 130 มก.
5%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 44 ก.
15%

ใยอาหาร 0 ก.

น้ำตาล 17 ก.

โปรตีน 6 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 ปือกี้โกกูโบโซ จำนวน 340 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	26	นาที
เดิน	68	นาที
วิ่งจ็อกกิ้ง	41	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	41	นาที
ว่ายน้ำ	27	นาที
ซ้อมมวยไทย	41	นาที
โยคะ	68	นาที
ฟิลาทิส	107	นาที
เต้นซุมบ้า	41	นาที
เต้นแอโรบิค	34	นาที
ฮูลาฮูป	47	นาที
กระโดดเชือก	26	นาที
ฟุตบอล	27	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	36	นาที
ตีเทนนิส	36	นาที
ตีกอล์ฟ	85	นาที
HIIT	26	นาที



หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำการกิน ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกระจายรับประทานแต่ละหมู่อย่างหลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป เพราะน้ำหนักตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับคาร์บประเภทอื่นเป็นมือ

เนื่องจากคนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์บประเภทอื่น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และอื่นๆ ให้รับประทานสลับกันบ้าง เนื่องจากแบ่งผ่านการขัดสี จึงมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

3. รับประทานพืชผัก และผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถหาผัก และผลไม้ทานได้ตลอดทั้งปี โดยผัก และผลไม้เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เนื่องจากกากใยสูงอีกด้วยค่ะ

4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี โดยเฉพาะเนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ และถั่วเมล็ดแห้ง เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และอาหารอีกอย่างที่มีราคาไม่แพง และมีโปรตีนสูงคือไข่ เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

5. รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ

ถึงแม้ว่าไขมันจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น ปัญหาโรคอ้วน ที่จะนำโรคต่างๆตามมามากมาย เช่น ความดัน หัวใจ แต่ไขมันก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ และชนิดของไขมัน ต้องบริโภคในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป เช่นแกงกะทิต่างๆ หมูสามชั้น และข้าวขาหมู เป็นต้น

6. หลีกเลียงอาหารหวานจัด และเค็มจัดจนเกินไป

ส่วนประกอบของอาหารหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือ ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารทั้งสองชนิดนี้ หากรับประทานมากจนเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน วิธีปฏิบัติที่ดี นอกจากหลีกเลียงอาหารที่มีรสจัดแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่ปรุงรสมากจนเกินไป หลีกเลียงการปรุงรส เกลือ เครื่องปรุงรส น้ำตาล เพิ่มลงในอาหาร แนะนำมาากินอาหารไทยเดิม ที่เสิร์ฟมาเป็นสำรับ มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

7. ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

นอกจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดีแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี จะทำให้เราห่างไกลโรคภัยระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เช่นระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคต่างๆ

บทส่งท้าย

กุลิโกะ ปอกกี้โกกูโบส ก็แคล กินดีหรือเปล่า เราสามารถรับประทานได้ค่ะ เพียงแค่มีสติก่อนรับประทาน เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ได้กินเมนูเดียวซ้ำๆกัน ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายที่ฟิต แอนด์เฟิร์ม มีร่างกายแข็งแรง และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

