

กูลิโกะ ป๊อกกี้รสนม กี่แคล ?





## กุกิโกะ ป็อกกีร์สนม กี้แคล ?

กุกิโกะ ป็อกกีร์สนม (Glico Pocky Milk Flavor) กี้แคล เราก็อยากรู้ว่าถ้าเรากินกุกิโกะ ป็อกกีร์สนม หมดไป 1 กล่อง จะอ้วนขนาดไหนนะ แต่แอดรินคิดว่า อย่างที่เราทราบกันดีนะคะว่าถ้าเรารู้หลักโภชนาการ เลือกกินในปริมาณพอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เราก็จะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน สุขภาพที่แข็งแรง วันนี้อัดริน จะแนะนำการเลือกทานของอร่อย เมื่อกินกุกิโกะ ป็อกกีร์สนม ต้องกินเท่าไรและออกกำลังกายแค่ไหน ไปชมกันเลยคะ

## ข้อมูลทางโภชนาการของ กุกิโกะ ป็อกกีร์สนม

กุกิโกะ ป็อกกีร์สนม 1 กล่อง 25 กรัม มีแคลอรี 120 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		
กุกิโกะ ป็อกกีร์สนม	25.0	กรัม
พลังงาน	120	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	40.0	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	4.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	18.0	กรัม
โปรตีน	2.0	กรัม
โซเดียม	50.0	มิลลิกรัม

### ข้อมูลโภชนาการ

กุกิโกะ ป็อกกีร์สนม  
หน่วยบริโภค 1 กล่อง (ประมาณ 25 กรัม)  
Serving Per Container 1  
Source: [www.กี้แคล.com](http://www.กี้แคล.com)

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 120 พลังงานจากไขมัน 40
% แนะนำต่อวัน*
พลังงานจากไขมัน 5 ก. 7%
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 0 มก.
โซเดียม 50 มก. 2%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก. 6%
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

ตารางออกกำลังเพื่อกำจัด ภูลิโกะ ปือกกีรสนม จำนวน 120 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งเร็ว	9	นาที
เดิน	24	นาที

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่งจ็อกกิ้ง	14	นาที
วิ่งบนลู่วิ่ง	14	นาที
ว่ายน้ำ	10	นาที
ซ้อมมวยไทย	14	นาที
โยคะ	24	นาที
ฟิตเนส	38	นาที
เต้นซุมบ้า	14	นาที
เต้นแอโรบิค	12	นาที
ฮูลาฮูป	17	นาที
กระโดดเชือก	9	นาที
ฟุตบอล	10	นาที
เล่นบาสเก็ตบอล	13	นาที
ตีเทนนิส	13	นาที
ตีกอล์ฟ	30	นาที
HIIT	9	นาที



## หลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดี

### 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และต้องทานให้ครบทุกหมู่

กินให้สารอาหารหลากหลาย และหมั่นชั่งน้ำหนักตัว ชั่งแนะนำนี้เป็นชั่งแนะนำการกิน ให้ทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย อย่ารับประทานเมนูเดียวกันบ่อยๆ ดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งนะคะ

### 2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆเป็นบางมื้อ

สำหรับคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เพื่อโภชนาการที่ดี ควรรับประทานข้าวซ้อมมือเพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ

โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนคาร์โบไฮเดรตอื่น เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน และอื่น ๆ ให้เลือกรับประทานเป็นบางมื้อ เนื่องจากเป็นแป้งที่ผ่านการแปรรูป จึงมีคุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่าข้าวซ้อมมือมาก

### 3. รับประทานพืชผัก และผลไม้เป็นประจำ

เนื่องจากผัก และผลไม้ในประเทศไทยไม่แพง หาทานได้ง่าย เราสามารถได้รับประโยชน์จากพืชผัก และผลไม้ได้ทุกวัน โดยในผักและผลไม้มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด มีแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิแดน ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย ช่วยทำให้หน้าตาอ่อนวัย นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยในระบบการขับถ่ายด้วยค่ะ

### 4. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนดี เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเป็นประจำ

ให้รับประทานโปรตีนที่ดี ให้เน้นไปที่เนื้อปลาคุณภาพดี โปรตีนสูงและไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมัน และโปรตีนจากเต้าหู้ และไข่ ซึ่งเป็นอาหารราคาไม่สูง และเติมเปี่ยมไปด้วยโปรตีน เด็กควรรับประทานวันละฟอง ผู้ใหญ่สามารถรับประทานได้วันเว้นวันค่ะ

### 5. คิดสัปดาห์ก่อนรับประทานอาหารไขมันสูง

ถึงแม้ว่าไขมันจะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ และจะทำให้เกิดโรคอ้วน ความดันสูง หัวใจขาดเลือดตามมา แต่ว่าร่างกายของเราก็ขาดไขมันไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องควบคุมปริมาณ รับประทานไขมันในปริมาณเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น และแกงกะทิต่างๆ เป็นต้น

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

น้ำตาล และเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งหากเราปรุงรสอาหาร ด้วยเครื่องปรุงรสทั้งสองชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามๆมาเช่น โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ ความดัน ให้เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยง อาหารที่มีรสจัดๆ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติปกติ พยายามงด หรือหลีกเลี่ยง การปรุงรสอาหารเพิ่มเติม ลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว แล้วหันมาทานอาหารแบบสำหรับไทย ที่มีกับข้าวหลากหลายชนิด เพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติอาหาร และร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

### 7. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างถูกวิธี

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำงานได้ดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

### บทส่งท้าย

**กุลิโกะ ป็อกกีรสนม ก็แคล** กินดีหรือเปล่า สามารถกินได้ไม่มีปัญหาหะคะ แต่ว่าต้องรับประทานในปริมาณเหมาะสม เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ให้ได้สารอาหารครบถ้วน จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง ห่างไกลความอ้วน และวางแผนรับประทาน ตรวจสอบคุณค่าสารอาหาร ถ้าคำนวณพลังงานอย่างดีแล้ว ก็เลือกกินได้เลยค่ะ

## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆ ได้ที่นี่



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH